ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8	
Hora: UA1: 8:30 am – UA2 :10:00 pm – UA3: 2:00 pm	**Fecha:** 15/10/2025
Lugar:	UDS DEJANDO HUELLAS 3 CASETA COMUNAL SANTA LIBRADA CRA 15 # 15-17
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición
Proceso:	Promoción y Prevención.
Objetivo:	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina AVNN, mediante actividades lúdicas y una feria gastronómica que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, y diferentes recetas a elaborar, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica de mitos de la bienestarina
4. degustación gastronómica y exposición de cada receta
5.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte del apoyo en salud y nutricion, a los diferentes participantes de la unidad de atención **Dejando Huellas 3** de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompe hielo: "Sopa de letras de los ingredientes de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Desarrollo de la actividad: se forman grupos de 2 y 3 personas para empezar a buscar las palabras que se encuentran en la parte de debajo de la sopa de letras , se resaltan con diferentes colores hasta terminar luego de encontrar las 15 palabra dentro de las cuales están los ingredientes de este alimento, como las vitaminas minerales y los cereales como la soya, trigo, maíz yucal entre otros y los beneficios para los diferentes órganos del cuerpo como el cerebro, huesos, dientes, defensas ente

Socialización de la dinámica: las familias luego de resolver la sopa de letra pudieron conocer la importancia del consumo de este alimento, porque le dan el gran valor que contiene este producto

PUBLICA

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación y agilidad mental.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

2.SOCIALIZACION DEL TEMA

Las familias que reciben y participan de la preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tienen una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?

PÚBLICA

La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

PÚBLICA

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

PÚBLICA

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

3. Mitos sobre la bienestarina

Por medio de dialogo de saberes las familias expresaron las experiencias vividas con la utilización de este producto y fueron comentando técnicas utilizadas para dar un buen uso y consumo de la bienestarina se despejaron dudas acerca de algunas creencias o mitos acerca de su consumo**:**

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

I

PÚBLICA

4 DEGUSTACION GASTRONOMICA Y EXPOSICIÓN DE CADA RECETA. ACTIVIDAD LÚDICA: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo, las diferentes preparaciones reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan las recetas elaboradas por cada mamá y la receta escrita.
2. De manera ordenada cada participante o acudiente ira pasando a explicar su receta como la hizo, que ingredientes utilizaron, que experiencia tuvieron en el momento de la elaboracion.
3. Finalmente dará la degustación a los asistentes en especial a los niños mayores de 6 meses con el fin de ver su tolerancia en cada receta.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre las diferentes formas de presentar la bienestarina
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

- UA 1: E n este grupo las mamas llegaron activas, alegres, contando del inicio la experiencia en la elaboracion de su receta, a medida que fue avanzando la dinámica y el desarrollo del encuentro fueron tomando confianza, expusieron sus recetas, tomaron apuntes de las recetas, a los niños les gusto todas las preparaciones y participaron de manera activa en las dinámicas.
- UA 2: En este grupo los participantes y acudientes tuvieron conocimiento más amplio sobre las recetas con Bienestarina, puesto que hubieron más exposiciones gastronómicas como postres, helados, bolis, tortas, galletas, arroz de leche entre otras más, su compromiso y adecuada orientación en la elaboracion de cada receta garantiza que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil. Las familias participaron de manera alegre hubo buen dialogo cuando se llegó al punto de los mitos y se logra entablar un conversatorio muy fluido y ameno.
- UA 3 : En este grupo se observó igualmente comprometidas, algunas con timidez al salir al frente y compartir sus recetas, sin embargo entre las demás mamitas presentes ayudaban a motivarse unas con las otras, la actividad lúdica se logró crear en ellas ese compañerismo y unión para trabajar en equipo y poder hacer del encuentro algo agradable y participativo.

Agradecimientos

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Participar en todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Participantes y padres de familia	Permanente

PÚBLICA

Las familias se comprometen a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, consumo y aprovechamiento nutricional, la importancia de y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Participantes y padres de familia	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
FRANCY ELENA GARZON	apoyo en Salud y Nutrición	CORMIDI	FRANCY ELENA GARZON
LUZ NEYDA BOBADILLA CARVAJAL	Agente educativo	CORMIDI	LUZ NEYDA BOBADILLA CARVAJAL
YULIZA CORREDOR ARAUJO	Auxiliar Pedagógico	CORMIDI	YULIZA CORREDOR ARAUJO
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	19/11/2025	8:00	CASETA SANTALIBRADA
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO FESTIVAL DE LA BIENESTARINA 2025













BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: FESTIVAL DE LA BIENESTARINA. AAVN FECHA 15-octubre-2025

HORA INICIAL: 10:00 HORA FINAL: 12:00. LUGAR Caseta Santa Librada

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutricion

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			ASI	PSI
1	CINDY PAOLA QUINTERO AMEZQUITA	1.075.270.250	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3202843798		Cindy Q.	
2	DEYCY DANIELA PAZ DEVIA	1.193.130.671	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3209585597		Deycy Daniela	
3	ANA MARIA PALACIOS RODRIGUEZ	1.075.299.162	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3044414653		Ana Maria P	
4	LUNA FERNANDA ESPINOSA MARIN	1.075.794.803	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3170930972		Luna Fernanda	
5	MILADY OTALVARO ORTIZ	1.117.820.955	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3123466491		Milady	
6	DANNA MARLED CAPERA TAFUR	1.007.258.818	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3213111278		Danna Marled	
7	TATIANA MARCELA PANCHO TEJADA	1.007.459.238	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3203931816		Tatiana Pancho	
8	MIRIAN YAMILEHT GUTIERREZ PERDOMO	1.007.348.398	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3337231414		Mirian Gutierrez	
9	LAURA CAMILA JIMENEZ GOMEZ	1.016.714.485	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3108620684		Laura C. Jimenez	
10	KAROL MELISSA PALMA GARCIA	1.076.904.727	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3228691479		Melissa Palma	
11	KESTIN YARITZA GAMA GUTIERREZ	1.075.256.629	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3133062585		Kestin Gama	
12	MARITZA EUGENIA MOTTA	1.006.418.459	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3223597167		Maritza Motta	
13	YUDY MARCELA JIMENEZ PRIETO	1.022.358.784	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3236911607		Marcela Prieto	
14	DEICY COROMOTO GUANIPA SOSA	8.025.280	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3224110902		deicy sosa	
15	KAREN DAYANA TRUJILLO CASILIMA	1.075.279.928	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3147605799		Karen Trujillo	
16	MARIANA MEÑACA TRUJILLO	1.003.628.386	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3115495474		Mariana Trujillo	
17	LUISA FERNANDA RUIZ BUITRAGO	1.075.268.001	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3136084078		Luisa F. Ruiz	
18	ANDRY NATALIA CHARRY GARZON	1.075.301.540	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	314132907		Andry Charry	
19	YESICA FABIANA MEDINA ACHIPIZ	1.075.308.562	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3183157304		Yesica Medina A.	
20	MAGALY CAMARGO PEREZ	1.116.787.579	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3125962939		Magaly Camargo	
21	ANDREA KATALINA ALVARES TORREZ	1.075.218.578	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3223435249		Andrea Alvarez	

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FR.P1.MI | 12/06/2024
Versión 2 | Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública

ACTIVIDAD: FESTIVAL DE LA BIENESTARINA. FECHA 15- OCTUBRE- 2025

HORA INICIAL: 2:00. HORA FINAL: 4:00. LUGAR Caseta Comunal Sta Librada

Componente Salud y Nutrición.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			ASI	PSI
1	LEIDY JOHANNA PILLIMUE VALDERRAMA	1.075.795.748	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3154399087			Leidy Pillimue
2	CINDY PAOLA PIRAZAN GOMEZ	1.012.370.825	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3223915410			Cindy Pirazan
3	LIDA MARITZA CASTRO HERNANDEZ	1.081.154.040	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3176782101			Lida Castro
4	LEIDY TATIANA PERDOMO SUAREZ	1.075.281.512	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3214924601			Leidy P.
5	LEIDY TATIANA PERDOMO SUAREZ	1.075.281.512	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3214924601			Leidy P.
6	DARITZA ANDREA HERNANDEZ MARIN	1.075.277.877	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3054122608			Daritza H
7	CLAUDIA NATALI MOGOLLON MORENO	1.003.813.478	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3244976095			Claudia Mogollon
8	LINA MARIA PERDOMO HORTA	1.075.317.853	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3107151310			Lina Perdomo
9	YASMIN VIEDA NARVAEZ	1.079.177.529	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3222411605			Yasmin Vieda
10	MARIA NURY HERNANDEZ PERDOMO	36.306.315	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3195222776			Maria Nury
11	YURY MARCELA MORA ROJAS	1.075.250.328	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3202418694			Yuri Mora
12	MARIA DEL PILAR ZUÑIGA PALENCIA	1.075.251.998	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3025907485			Pilar Z.P.
13	MAYRA ALEJANDRA SANCHEZ MEDINA	1.081.394.911	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3153924706			Mayra Sanchez
14	HEIDY CAMILA LEAL QUIÑONEZ	1.075.314.828	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3138625174			Camila Q.
15	JACKELINE ESPINOSA FERREIRA	1.075.317.686	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3214270789			Jackeline E
16	LEIDY EUFEMIA SANCHEZ PILLIMUE	1.061.542.813	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3137602442			Leidy Sanchez
17												
18												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: FESTIVAL DE LA BIENESTARINA. AAVN. FECHA: 15-OCTUBRE-2025.

HORA INICIAL: 8:00. HORA FINAL: 9:30. LUGAR: Caseta Santa Librada

Componente Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	MONICA YISETH ZUÑIGA PALENCIA	1.075.297.146	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3174607224			
2	GELUY JESSICA HORTA SAAB	1.075.260.430	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3229047507			
3	ESTARLIN VIVAS PRADO	87.946.152	PAPÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3134196541			
4	GINA ESTEFANI MACETO RODRIGUEZ	1.036.673.622	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3193136059			
5	MILTON VALENCIA SILVA	1.122.728.853	PAPÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3223862860			
6	KARLA TATIANA OTALORA BAHAMON	1.075.210.766	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3143223364			
7	CLAUDIA CAMILA ARDILA JORGE	1.075.317.009	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3204387253			
8	CATALINA USECHE NARVAEZ	1.098.765.759	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3166179951			
9	LUZ ANGELA QUINTERO RINCON	1.075.314.448	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3202975310			
10	KAROL DANIELA PERDOMO PULIDO	1.003.696.374	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3142343136			
11	ANDREA CATALINA HERNANDEZ SUAREZ	1.075.255.812	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3133700248			
12	PAULA ANDREA VALDERRAMA GOMEZ	1.075.212.467	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3126338965			
13	ALEJANDRA TRUJILLO PERDOMO	1.003.952.043	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3173825353			
14	YULY VALDERRAMA ESPINOSA	1.075.266.928	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3154399087			
15	WENDY LORENA DUSSAN CUBILLOS	1.075.317.178	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA		X	3214666678			
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8	
Hora: UA1: 8:30 am – UA2 :10:00 pm – UA3: 2:00 pm	**Fecha:** 22/10/2025
Lugar:	UDS DEJANDO HUELLAS 5 CASETA COMUNAL SANTA ROSA CLL 82 CRA 2-65 COMUNA 9
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición
Proceso:	Promoción y Prevención.
Objetivo:	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina AVNN, mediante actividades lúdicas y una feria gastronómica que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, y diferentes recetas a elaborar, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica de mitos de la bienestarina
4. degustación gastronómica y exposición de cada receta
5.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte del apoyo en salud y nutricion, a los diferentes participantes de la unidad de atención **Dejando Huellas 3** de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompe hielo: "Sopa de letras de los ingredientes de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Desarrollo de la actividad: se forman grupos de 2 y 3 personas para empezar a buscar las palabras que se encuentran en la parte de debajo de la sopa de letras , se resaltan con diferentes colores hasta terminar luego de encontrar las 15 palabra dentro de las cuales están los ingredientes de este alimento, como las vitaminas minerales y los cereales como la soya, trigo, maíz yucal entre otros y los beneficios para los diferentes órganos del cuerpo como el cerebro, huesos, dientes, defensas ente

PUBLICA

Socialización de la dinámica: las familias luego de resolver la sopa de letra pudieron conocer la importancia del consumo de este alimento, porque le dan el gran valor que contiene este producto

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación y agilidad mental.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

2.SOCIALIZACION DEL TEMA

Las familias que reciben y participan de la preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tienen una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

PÚBLICA

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

PUBLICA

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

PÚBLICA

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

3. Mitos sobre la bienestarina

Por medio de dialogo de saberes las familias expresaron las experiencias vividas con la utilización de este producto y fueron comentando técnicas utilizadas para dar un buen uso y consumo de la bienestarina se despejaron dudas acerca de algunas creencias o mitos acerca de su consumo**:**

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

I

PÚBLICA

4 DEGUSTACION GASTRONOMICA Y EXPOSICIÓN DE CADA RECETA. ACTIVIDAD LÚDICA: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo, las diferentes preparaciones reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan las recetas elaboradas por cada mamá y la receta escrita.
2. De manera ordenada cada participante o acudiente ira pasando a explicar su receta como la hizo, que ingredientes utilizaron, que experiencia tuvieron en el momento de la elaboracion.
3. Finalmente dará la degustación a los asistentes en especial a los niños mayores de 6 meses con el fin de ver su tolerancia en cada receta.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre las diferentes formas de presentar la bienestarina
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

- UA 1: E n este grupo las mamas llegaron activas, alegres, contando del inicio la experiencia en la elaboracion de su receta, a medida que fue avanzando la dinámica y el desarrollo del encuentro fueron tomando confianza, expusieron sus recetas, tomaron apuntes de las recetas, a los niños les gusto todas las preparaciones y participaron de manera activa en las dinámicas.
- UA 2: En este grupo los participantes y acudientes tuvieron conocimiento más amplio sobre las recetas con Bienestarina, puesto que hubieron más exposiciones gastronómicas como postres, helados, bolis, tortas, galletas, arroz de leche entre otras más, su compromiso y adecuada orientación en la elaboracion de cada receta garantiza que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil. Las familias participaron de manera alegre hubo buen dialogo cuando se llegó al punto de los mitos y se logra entablar un conversatorio muy fluido y ameno.
- UA 3 : En este grupo se observó igualmente comprometidas, algunas con timidez al salir al frente y compartir sus recetas, sin embargo entre las demás mamitas presentes ayudaban a motivarse unas con las otras, la actividad lúdica se logró crear en ellas ese compañerismo y unión para trabajar en equipo y poder hacer del encuentro algo agradable y participativo.

Agradecimientos

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Participar en todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Participantes y padres de familia	Permanente

PÚBLICA

Las familias se comprometen a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, consumo y aprovechamiento nutricional, la importancia de y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Participantes y padres de familia	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
FRANCY ELENA GARZON	apoyoen Salud y Nutrición	CORMIDI	FRANCY ELENA GARZON
EDERLE MAGALY BACCA RAMÍREZ	Agente educativo	CORMIDI	EDERLE MAGALY BACCA RAMÍREZ
LUCY INÉS VANEGAS SÁNCHEZ	Auxiliar Pedagogico	CORMIDI	LUCY INÉS VANEGAS SÁNCHEZ
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	05/11/2025	8:00	
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO FESTIVAL DE LA BIENESTARINA 2025













Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FO P1 MI	12/09/2024
Version 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: FESTIVAL DE LA BIENESTARINA AAYN FECHA 22 de octubre 2025.

HORA INICIAL: 8:00 HORA FINAL: 9:30 LUGAR CASETA DEL BARRIO SANTA ROSA CLL82 CON CR2-46 COMUNA 1,2, 3 DEJANDO HUELLAS S

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutricion.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	LEIDY MARCELA BETANCOURT CARDENAS	1003812381		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3237119389		Leidy Betancourt	
2	AUDRI YUSNEIDY MUÑOZ GASCA	1007620569		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222732508		Audry Yusneid	
3	ANYI LORENA LARGO GAVIRIA	1192713670		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3027758765		Anyi Largo	
4	ANGIE LORENA ARTUNDUAGA OSORIO	1075245096		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3016209391		Angie Artundua	
5	SIRETH DAHINA NINCO ESCALANTE	1003803999		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3144419172		Sireth Ninco	
6	KAROL VIVIANA GOMEZ LOPEZ	1193128723		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3058556722		Karol Gomez	
7	GEORGINA ALEJANDRA SANCHEZ LOVERA	28316538		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3106421598		Georgina Sanchez	
8	MAYERLY JIMENA CASTRILLON RODRIGUEZ	1010149968		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3173290372		Mayerly Castrillon	
9	ALECXA YURANY BRAVO ANACONA	1003815325		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3249246561		Alexa Bravo	
10	SOL ANJELA JIMENEZ ALVAREZ	1122727350		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134664313		Sol Angela	
11	MARIA DEL MAR LOSADA AMAYA	1003865323		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213455037		Maria Losada	
12	NICOL DAYANA SANCHEZ ARTUNDUAGA	1075245413		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3016209391		Nicol Dayana	
13	JENNIFER KATHERINE RUIZ MONTEALEGRE	1075269732		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204807465		Jennifer Ruiz	
14	KAREN LORENA LOSADA RODRIGUEZ	1075226582		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123465485		Karen Losada	
15	YESICA JOHANA BORRERO LOSADA	1003808640		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115384448		Yesica Borrero	
16	ANGELICA MARIA SALAZAR CORTES	1075311286		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209072428		Angelica S	
17	KAREN YULIETH PUENTES CERQUERA	1003802064		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223131439		Karen Puentes	
18	PAULA ANDREA OVIEDO PUENTES	1075213291		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3183103506		Paula Oviedo	
19	YAJAIRA CARBONO PINTO	1077724800		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209294359		Yajaira Carbono	
20												

¡Antes de imprimir este documento... piensa en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FE-PI-MI	12/08/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Festival de la Bienestarina. FECHA 22 de Octubre 2025

HORA INICIAL: 10:00. HORA FINAL: 11:00. LUGAR CASETA DEL BARRIO SANTA ROSA CLUB CON CR2-45 COMUNA1,2 Y DEJANDO HUELLAS 1.

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutricion

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			ASI	PSI
1	KARINA JAIDIBER YATE PEÑA	1005728142		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3153534568		Karina Yate	
2	EDNA MARGARITA MOYA ALARCON	1075210188		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3194039343		Edna Moya	
3	GINA MARCELA QUIÑONEZ MICOLTA	1075208670		CORMIDI	HUILA	NEIVA			312 3360243		Gina Marcela	
4	LUZ MARY OBREGON RODRIGUEZ	1075267027		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134967163		Luz Mary	
5	ADRIANA FERNANDA TELLEZ OTALORA	1003814474		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3122467307		Adriana Tellez	
6	YULY ANDREA RINCON CARDOZO	1075216506		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3103333524		Yuly Andrea Rincon	
7	YODI ALEXIS ALVAREZ VARGAS	1075245963		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3138470264		Yodi Alvarez	
8	MAIRA ALEJANDRA JARAMILLO ANGULO	1075220717		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3024799162		Maira Jaramillo	
9	LINA RUIZ CASTAÑEDA	1075281605		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3228867654		Lina Ruiz C	
10	MARIA LUISA SUAREZ OTERO	1075286304		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3183074211		Ma Luisa O	
11	GISELA BUITRAGO GARCIA	1003829054		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134284566		Gisela B. G.	
12	ANDREA KATHERINE LONDOÑO MONTEALEG	1077723108		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3125289117		Andrea Londoño	
13	SANDY YULIETH CHARRY TAPIERO	1003814097		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3228418265		Sandy Yulieth	
14	HANNA KATERINE GONZALEZ RODRIGUEZ	1075221216		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3241022559		Hanna Gonzalez	
15	CHAVELY LORA MARTINEZ	1052969650		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3145762917		Chavely Lora	
16	MARIA CAMILA CAVIEDES RAMIREZ	1075295077		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3103333524		Maria Camila C	
17	ASLY DANIELA CUPA PALOMINO	1076210604		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3208805713		Asly Daniela C	
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS PI MI	12/08/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: FESTIVAL DE LA BIENESTARINA AAYN FECHA 22 de octubre 2025.

HORA INICIAL: 8:00 HORA FINAL: 9:30 LUGAR CASETA DEL BARRIO SANTA ROSA CLLE2 CON CR2-46 COMUNA 1,2, 3 DEJANDO HUELLAS S

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutricion.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	LEIDY MARCELA BETANCOURT CARDENAS	1003812381		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3237119389		Leidy Betancourt	
2	AUDRI YUSNEIDY MUÑOZ GASCA	1007620569		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222732508		Audry Yusneid	
3	ANYI LORENA LARGO GAVIRIA	1192713870		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3027758765		Anyi Largo	
4	ANGIE LORENA ARTUNDUAGA OSORIO	1075245096		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3016209391		Angie Artundu	
5	SIRETH DAHINA NINCO ESCALANTE	1003803999		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3144419172		Sireth Ninco	
6	KAROL VIVIANA GOMEZ LOPEZ	1193128723		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3058556722		Karol Gomez	
7	GEORGINA ALEJANDRA SANCHEZ LOVERA	28318538		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3106421598		Georgina Sanch	
8	MAYERLY JIMENA CASTRILLON RODRIGUEZ	1010149968		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3173290372		Mayerli Castrillon	
9	ALECXA YURANY BRAVO ANACONA	1003815325		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3249246581		Alexa Bravo	
10	SOL ANJELA JIMENEZ ALVAREZ	1122727350		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134664313		Sol Angela	
11	MARIA DEL MAR LOSADA AMAYA	1003865323		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213455037		Maria Losada	
12	NICOL DAYANA SANCHEZ ARTUNDUAGA	1075245413		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3016209391		Nicol Dayana	
13	JENNIFER KATHERINE RUIZ MONTEALEGRE	1075269732		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204807465		Jennifer Ruiz	
14	KAREN LORENA LOSADA RODRIGUEZ	1075226582		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123465485		Karen Losada	
15	YESICA JOHANA BORRERO LOSADA	1003808640		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115384448		Yesica Borrero	
16	ANGELICA MARIA SALAZAR CORTES	1075311286		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209072428		Angelica S	
17	KAREN YULIETH PUENTES CERQUERA	1003802084		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223131439		Karen Puentes	
18	PAULA ANDREA OVIEDO PUENTES	1075213291		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3183103506		Paula Oviedo	
19	YAJAIRA CARBONO PINTO	1077724600		CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209294359		Yajaira Carbono	
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8	
Hora: UA1: 8:30 am – UA2 :10:00 pm – UA3: 2:00 pm	**Fecha:** 23/10/2025
Lugar:	UDS DEJANDO HUELLAS CASA CALLE 91 # 8-53 ALBERTO GALINDO COMUNA 9
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición
Proceso:	Promoción y Prevención.
Objetivo:	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina AVNN, mediante actividades lúdicas y una feria gastronómica que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, y diferentes recetas a elaborar, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica de mitos de la bienestarina
4. degustación gastronómica y exposición de cada receta
5.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte del apoyo en salud y nutricion, a los diferentes participantes de la unidad de atención **Dejando Huellas 3** de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompe hielo: "Sopa de letras de los ingredientes de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Desarrollo de la actividad: se forman grupos de 2 y 3 personas para empezar a buscar las palabras que se encuentran en la parte de debajo de la sopa de letras , se resaltan con diferentes colores hasta terminar luego de encontrar las 15 palabra dentro de las cuales están los ingredientes de este alimento, como las vitaminas minerales y los cereales como la soya, trigo, maíz yucal entre otros y los beneficios para los diferentes órganos del cuerpo como el cerebro, huesos, dientes, defensas ente

PUBLICA

Socialización de la dinámica: las familias luego de resolver la sopa de letra pudieron conocer la importancia del consumo de este alimento, porque le dan el gran valor que contiene este producto

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación y agilidad mental.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

2.SOCIALIZACION DEL TEMA

Las familias que reciben y participan de la preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tienen una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

PÚBLICA

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

PUBLICA

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

PÚBLICA

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

3. Mitos sobre la bienestarina

Por medio de dialogo de saberes las familias expresaron las experiencias vividas con la utilización de este producto y fueron comentando técnicas utilizadas para dar un buen uso y consumo de la bienestarina se despejaron dudas acerca de algunas creencias o mitos acerca de su consumo**:**

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

I

PÚBLICA

4 DEGUSTACION GASTRONOMICA Y EXPOSICIÓN DE CADA RECETA. ACTIVIDAD LÚDICA: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo, las diferentes preparaciones reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan las recetas elaboradas por cada mamá y la receta escrita.
2. De manera ordenada cada participante o acudiente ira pasando a explicar su receta como la hizo, que ingredientes utilizaron, que experiencia tuvieron en el momento de la elaboracion.
3. Finalmente dará la degustación a los asistentes en especial a los niños mayores de 6 meses con el fin de ver su tolerancia en cada receta.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre las diferentes formas de presentar la bienestarina
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

- UA 1: E n este grupo las mamas llegaron activas, alegres, contando del inicio la experiencia en la elaboracion de su receta, a medida que fue avanzando la dinámica y el desarrollo del encuentro fueron tomando confianza, expusieron sus recetas, tomaron apuntes de las recetas, a los niños les gusto todas las preparaciones y participaron de manera activa en las dinámicas.
- UA 2: En este grupo los participantes y acudientes tuvieron conocimiento más amplio sobre las recetas con Bienestarina, puesto que hubieron más exposiciones gastronómicas como postres, helados, bolis, tortas, galletas, arroz de leche entre otras más, su compromiso y adecuada orientación en la elaboracion de cada receta garantiza que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil. Las familias participaron de manera alegre hubo buen dialogo cuando se llegó al punto de los mitos y se logra entablar un conversatorio muy fluido y ameno.
- UA 3 : En este grupo se observó igualmente comprometidas, algunas con timidez al salir al frente y compartir sus recetas, sin embargo entre las demás mamitas presentes ayudaban a motivarse unas con las otras, la actividad lúdica se logró crear en ellas ese compañerismo y unión para trabajar en equipo y poder hacer del encuentro algo agradable y participativo.

Agradecimientos

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Participar en todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Participantes y padres de familia	Permanente

PÚBLICA

Las familias se comprometen a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, consumo y aprovechamiento nutricional, la importancia de y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Participantes y padres de familia	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
FRANCY ELENA GARZON	Apoyo en Salud y Nutrición	CORMIDI	FRANCY ELENA GARZON
LEIDY VANESSA CARDOZO PACHECO	Agente educativo	CORMIDI	LEIDY VANESSA CARDOZO PACHECO
NANCY GONZALEZ	Auxiliar Pedagógico	CORMIDI	NANCY GONZALEZ
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar** CASA GALINDO
	05/11/2025	8:00	
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO FESTIVAL DE LA BIENESTARINA 2025













¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	FB.P1.MI	12/06/2024
		Versión 9	Página 1 de 3
		Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Festival de la Bienestarina AAYN. FECHA 23- octubre - 2025.

HORA INICIAL: 8:30. HORA FINAL: 9:30. LUGAR Casa Galindo.

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	FABRIANY GUDIÑO PORTELA	1.051.740.315	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3137791504			
2	LADY BIBIANA MARTINEZ SEPULVEDA	1.045.140.320	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3143643095			
3	RICARDO DIAZ WALTERO	1.007.778.380	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142769699			
4	FRAK WILLIAMS MUÑOZ PINTO	1.003.829.321	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213652280			
5	ANDRES SEBASTIAN BARRERA LIZCANO	1.003.809	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3002183875			
6	SANDRA MILENA PEÑA GONZALEZ	26.431.873	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3042114102			
7	JULIAN DAVID MARTINEZ MANRIQUE	1.075.215.749	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204634985			
8	LUIS MIGUEL PERDOMO DUSSAN	1.077.226.512	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123151358			
9	YOVANY VILLALBA TERAN	1.003.310.154	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3203425261			
10	BREYNER SOTO CARRILLO	1.130.949.741	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134219745			
11	MAIKOL FABIAN ASCENCIO MORENO	1.119.210.730	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3112643790			
12	DEBIGSON STIVEN ARELLANO DUFAN	1.014..478.051	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3221651824			
13	KEVIN ADRIAN LAVAO CRUZ	1.006.505.352	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3141341699			
14	LAURA DANIELA CAMPOS MARROQUIN	1.003.950.708	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3235171021			
15	SAIRA VALENTINA PORRAS DIAZ	1.003.813.375	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3232834150			
16	LADY NATALIA PUENTES ROJAS	1.054.282.495	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3241049984			
17	LADY NATALIA PUENTES ROJAS	1.054.282.495	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3241049984			
18	JEIMYS ROCIO MACHADO ORTEGA	1.083.466.437	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3507956684			
19	ANGELICA VIVIANA LOPEZROBAYO	1.010.004.766	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3113959364			
20	MAFER JOHANA PERDOMO PEÑA	1.077.721.253	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3203449953			

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	FB P1 MI	12/09/2024
		Versión 9	Página 3 de 3
		Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Festival de la bienestarina AAVN. FECHA 23- octubre -2025

HORA INICIAL: 10:00. HORA FINAL: 11:30. LUGAR Casa Galindo.

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutricion

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
41	ROSANA LOSADARODRIGUEZ	1.149.199.319	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3124136602			Rosana L.
42	YURANY MARIA ALDANA CANACUE	1.006.028.360	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3108140957			Yurany Aldana
43	YURANY ROCIO AGUDELO VERU	1.075.280.857	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3219147758			Yurani B. A.V.
44	LIZETH YERALDYN PARRA ORDOÑEZ	1.075.255.967	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214143081			Lizeth Parra
45	DERLY JOHANNA YAIMA MARIN	1.075.234.679	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214115500			Derly Y.M.
46	LEIDY VANESSA CARDOZO PACHECO	1.075.255.193	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3112014238			Leidy Cardozo
47	ALIXSON DAMARIS GUTIERREZ LOSADA	1.075.791.415	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3164152570			Alixson G.
48	LEIDY YOHANA CASTRO ARANGO	1.075.276.002	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142769699			Leidy Castro
49	LEIDY JOANNA GALVIZ PALOMINO	1.075.244.580	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3227102332			Leidy Galvis
50	EMELY ANDREA GONZALEZ	5.870.571	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3013013048			Emely Gonzalez
51	ISABEL CEDEÑO ZANABRIA	1.075.228.387	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3212158510			Isabel C. Z.
52												
53												
54												
55												
56												
57												
58												
59												
60												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	FB.P1.M	12/09/2024
		Versión 9	Página 2 de 3
		Clasificación de la Información. Pública	

ACTIVIDAD: Festival de la bienestarina AA y N FECHA 23- octubre - 2025

HORA INICIAL: 2:30. HORA FINAL: 430. LUGAR Casa Galindo.

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
21	ANGIE PAOLA RAMOS GOMEZ	1.075.305.458	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223634775		Angie Ramos	
22	RUBY VASQUEZ TORRES	53.052.019	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3212774932		Ruby Torres	
23	NICLE TRUJILLO RIVERA	1.075.291.253	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3187957620			Nicle Trujillo R
24	MARIA ROCIO AMBITO ROA	1.083.882.872	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3237147779			Maria Roa
25	BRIGGITH ADRIANA HERRERA GUZMAN	1.003.952.282	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3144179050			Briggith Herrera
26	NICOL VIVIANA MENESES CORDOBA	1.076.502.514	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102357074			Nicol M.
27	FERNANDA CATALINA LIZ ROA	1.004.147.863	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3125270030			Fernanda L.
28	MILENA DEL PILAR PUENTES GUTIERREZ	1,075,313,049	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142769699			Milena P.G
29	BIBIANA VARGAS ALBA	1.007.745.563	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222897276			Bibiana Vargas
30	NIYIREDH LOZADZ GONZALEZ	1.075.296.934	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142901466			Niyireth L.
31	ERIKA ALEJANDRA AGUDELO VERU	1.003.827.961	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3163065876			Erika A
32	WENDY CATALINA OSORIO CUERVO	1.075.791.360	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134992023			Wendy Osorio
33	YULY ANDREA OSORIO CUERVO	1.003.829.008	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3125862995			Yuly Osorio
34	KAROL VIVIANA NARVAEZ CASTRELLON	1.075.317.965	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3157587358			Karol Narvaez
35	MARIA CAMILA MEDINA GONZALEZ	1.075.313.565	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3107010566			Maria Medina
36	KAREN VANESSA QUINTERO FARFAN	1.003.953.407	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3152847207			Karen G.
37	MAIDY LORENA CAICEDO MOLANO	1.075.306.507	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3132821261			Maidy Perez
38	MARIA FERNANDA OLAYA CORTES	1.075.265.705	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3208781469			Mfernanda o
39	AIDA YESENIA BURBANO ALBOLEDA	1.003.804.171	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3112773706			Yesenia B
40	AIDA YESENIA BURBANO ALBOLEDA	1.003.804.171	MAMÁ	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3112773706			Yesenia B

¡Antes de imprimir este documento ... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: 10:00 am		**Fecha:** 23/10/2025
Lugar:	DEJANDO HUELLAS 4 PARQUE BIBLIOTECA ALBERTO GALINDO	
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición	
Proceso:	Promoción y Prevención.	
Objetivo:	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina AAVN ,mediante actividades lúdicas y una feria gastronómica que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, y diferentes recetas a elaborar, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.	

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica de mitos de la bienestarina
4. degustación gastronómica y exposición de cada receta
5.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte del apoyo en salud y nutricion, a los diferentes participantes de la unidad de atención dejando huellas 4 de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompehielo: "Acciones de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Ubicación de los participantes: Los participantes permanecen sentados en sus sillas, dejando espacio suficiente para realizar los movimientos indicados.

Explicación de la dinámica: El facilitador explica que mencionará ingredientes o conceptos relacionados con la Bienestarina, y cada uno debe realizar una acción específica desde su lugar:

- **Si se dice "Soya"** → deben sentarse.
- **Si se menciona "Leche"** → deben pararse.

PUBLICA

- **Si se dice "Vitaminas"** → deben codear al participante que tienen al lado.
- **Si se menciona "Minerales"** → deben cambiar de puesto con otro participante.

Desarrollo de la actividad: El facilitador comienza nombrando los conceptos de manera lenta y clara para que los participantes realicen correctamente las acciones. Luego aumenta la velocidad y mezcla los conceptos, generando un ambiente más retador y divertido.

Penalización divertida: Quien no realice correctamente la acción debe cumplir una pequeña penitencia, como mencionar un beneficio de la Bienestarina, decir un dato curioso, hacer un aplauso o lo que el grupo decida.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación de movimientos simples.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

2.SOCIALIZACION DEL TEMA

El talento humano que participa en la entrega, preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tiene una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población

PUBLICA

vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que

PÚBLICA

contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

PÚBLICA

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

3. ACTIVIDAD LUDICA: Mitos sobre la bienestarina

- Se realiza una actividad dinámica que consiste en dividir los participantes y acudientes en dos filas con la misma cantidad de integrantes, estos deberán tomarse de la mano y a medida que suene la música ir pasando un aro de ula ula por todo el cuerpo hasta que llegue al ultimo participante, el equipo que finalice primero deberá guardar silencio y preguntaremos al equipo perdedor que nos mencionen 3 mitos escuchadas de la bienestarina y así daremos respuesta aclarando lo mencionada por el grupo.

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

PUBLICA

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

I

4 DEGUSTACION GASTRONOMICA Y EXPOSICIÓN DE CADA RECETA . ACTIVIDAD LÚDICA: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo, las diferentes preparaciones reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan las recetas elaboradas por cada mamá y la receta escrita.
2. De manera ordenada cada participante o acudiente ira pasando a explicar su receta como la hizo, que ingredientes utilizaron, que experiencia tuvieron en el momento de la elaboracion.
3. Finalmente dará la degustación a los asistentes en especial a los niños mayores de 6 meses con el fin de ver su tolerancia en cada receta.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre las diferentes formas de presentar la bienestarina
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

- UA 1: E n este grupo las mamas llegaron un poco tímidas a la hora de salir y explicar la receta, sin embargo a medida que fue avanzando la dinámica fueron tomando confianza, lo hicieron super ien, algunas tomaron apuntes de las recetas, a los niños les gusto todas las preparaciones y participaron de manera activa en las dinámicas.
- UA 2: En este grupo los participantes y acudientes son multiplicadores del conocimiento sobre la Bienestarina; su compromiso y adecuada orientación garantiza que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil. Las familias participaron de manera alegre hubo buen dialogo cuando se llegó al punto de los mitos y se logra entablar un conversatorio muy fluido y ameno.
- UA 3 : En este grupo se observó familias un poco menos comprometidas, con timidez al salir al frente y compartir sus recetas, sin embargo en la actividad lúdica se logró crear en ella ese compañerismo y unión para trabajar en equipo y poder hacer del encuentro algo agradable y participativo.

Agradecimientos

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

PÚBLICA

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar en todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Participantes y padres de familia	Permanente
Las familias se compromete a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, orientando a a los hogares de los beneficiarios sobre su aprovechamiento nutricional, la importancia de su consumo y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Participantes y padres de familia	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Katherin Tatiana otero	apoyoen Salud y Nutrición	CORMIDI	Katherin Tatiana otero
Ana maria luisa gonzalez	Agente educativo	CORMIDI	Ana maria luisa gonzalez
Sandy		CORMIDI	
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	12/11/2025	8:00	Parque biblioteca Alberto galindo
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO









Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.


BALMAIN
BIENESTAR FAMILIAR


BIENESTAR FAMILIAR
BENESTARINA

PÚBLICA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS-P1-MI	13/06/2024
Versión 3	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Feria de la bienestarina — FECHA: 22 de octubre 2025

HORA INICIAL: 8:00 — HORA FINAL: 0900 — LUGAR: Parque bambuca Dipondo huellas 4

DEPENDENCIA LIDER: Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	ANGGIE YULIETH RIOS ILLERA	1076505720	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			320981668		Yulieth Rios	
2	ANLLY LISETH GARCIA LASSO	1075793560	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3232326729		Anlly Liseth Garcia	
3	PAHOLA ANDREA HERMIDA AVILA	1075315011	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Andrea avila	
4	KELLY DANIELA QUIMBAYO RICO	1003894797	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209680093		Daniela Quimbaya	
5	LILIANA YANET CAÑAS ALEY	1002979554	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3114924561		Liliana Cañas	
6	DAYANA ALEXANDRA TOVAR QUILINDO	1126459115	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3133431 3230		Dayana Tovar	
7	SURI ANDREA AVILES LOSADA	1075321970	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3216484620		Suri Andrea	
8	BRITNY SAMARA GAONA MOREA	1077728315	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3248797443		Britny Gaona	
9	ESTEFANIA PERDOMO LOSADA	1003805600	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					ESTEFANI LOSADA	
10	LUCY ELIANE MONTOYA FORERO	1075239142	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			320876 6174		Lucy E montoya	
11	JEYDI XIOMARA MOSQUERA CABALLERO	1075229136	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3144758954		Jeidi xiomara	
12	YULI FERNANDA CORDOBA	1117820075	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213537707		Yuli Fernanda	
13	DANNA VALENTINA GONZALEZ SANABRIA	1123806118	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3211435402 4		Danna valentina	
14	ARANZAZU SALDAÑA MUÑOZ	1076505079	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3043560 618		Aranza u	
15	YURY ANDREA CALDON PUENTES	1126454609	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Yuri Andrea	
16	KAREN TATIANA ROJAS VERA	1003807244	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3124753411		Katiana Rojas	
17	MONICA ANDREA GRANADA GONZALEZ	1004768136	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3226982595		monica Granada	
18	ANYI PERDOMO ORDOÑEZ	1075284548	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Anyi Perdomo	
19	HEILEN XIMENA QUIMBAYA PAMO	1077722823	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Heilen Ximena Quim	
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Feria de la Bienestarina FECHA 22 de Octubre 2025

HORA INICIAL: 2:00 Pm HORA FINAL: 3:00 Pm. LUGAR Parque biblioteca / Depondo hoekuo 4

DEPENDENCIA LIDER: Salud y Nutrición.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	LUZ DAYANA LAGUNA SUAREZ	1003829081	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3236381153			Dayana Laguna
2	JENNIFER ANDREA ZAMORA OYOLA	1075794515	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3150674891			Jenni Fer Andrea
3	KAREN NIKOL OIDOR ANDRADE	1077722407	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3152229081			Karen Andrade
4	DIANA FERNANDA TOLEDO QUESADA	1075309385	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3176553819			Diana F. Toledo
5	DEISSY ALEXANDRA HEREDIA SANCHEZ	1006020430	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3173462616			Alexandra Heredia
6	MARYI YULIETH DIAZ CADENA	1007761579	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			313 881 2192			Maryi Diaz
7	JESSICA LORENA PERDOMO AUDOR	1075296573	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214337240			Jessica Lorena
8	JAYDIBE FERIA DELGADO	1117512711	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3219668412			Jaidibe Feria
9	GLORIA ESPERANZA TORRES BOCANEGRA	1075260899	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			322 377 5561			Gloria Torres
10	KARINA MADRIGAL GARCIA	1075791007	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA						
11	ARACELYS TRIANA CRUZ	26478274	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA						Karina M
12	LISBETH KATHERINE ARANGO LOPEZ	1077720043	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA						Aracelis Triana.
13	SULY KATERINE REYES LOZANO	1118776329	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			311 491 779 22			Suly Reyes
14	LAURA CAMILA VALENCIA CHIMBACO	1077225854	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213048640			Laura Valencia
15	ANDREA DEL PILAR HERNANDEZ PASCUAS	1075289344	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			321 378 6734			Andrea del Pilar
16	NATALIA ARRAHONDA MOLINA	1083866651	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA						Natalia
17	NELCY YADIRA CORREA MENESES	1003814959	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA						Nelcy Correa
18	YULI FERNANDA CORDOBA	1117820075	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA						Yuli Fernanda
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FR-P1-MI	12/09/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Feria de la Bienestarina FECHA 22 de octubre 2025

HORA INICIAL: 10:30 am HORA FINAL: 11:30 am LUGAR Parque Dejando huella 4.

DEPENDENCIA LIDER: Salud y Nutrición.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YESSICA CRUZ CAPERA	1007152961	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			320 269 5140		Jessica Cruz C.	
2	ANGIE CATERINE BUITRAGO LOSADA	1075277425	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			321376911		Angie Caterine B L	
3	MELFIT LORET MEDINA LEGUIZAMO	1075246239	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			321 437 1455		Melfit Medina	
4	GRETTELS XIMENA MEZA RONDON	1078500757	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Grettels Ximena	
5	JULLY ANDREA BURGOS MORENO	1075310068	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Jully Burgos	
6	KERLI VIBIANA ORTIZ CARDOZO	1077842193	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Kerli Ortiz	
7	JESSICA ALEXANDRA GONZALEZ UNI	1075294024	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			318 392 1331		Jessica gonzalez	
8	YULI MARCELA VALENCIA HERNANDEZ	1075255296	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Yuli Valencia	
9	LUZ ADRIANA BERNATE DIAZ	1003805094	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			302 771 78 62	Luzadriana057@gmail.com	Luz adriana	
10	ANGELICA JOHANNA RIVAS SOLANO	1075246595	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			322 7112677		ANGELICA RIVAS	
11	MAYERLY LEGUIZAMO BOLAÑOS	1082778101	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			314 7748558		Mayerli Leguizamo	
12	KERLY JIRLEY REYES TRONCOSO	1077225888	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			350 875 7544		Kerly Reyes	
13	DANA YULIETH SALINAS CAICEDO	1004446348	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3130107 69		Dana salinas	
14	DIANA MARCELA BARRAGAN QUINTERO	1117815803	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			321 241 4322		Diana Barra.	
15	MICHEL DANIELA MEZA RONDON	1078500766	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA					Michel Daniela	
16												
17												
18												

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8	
Hora: 8:30AM 1:00PM 3:30PM	**Fecha:** 23/10/2025
Lugar:	COSTRUYENDO FUTURO CON AMOR 6 CASETA VILLA CECILIA
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición
Proceso:	Promoción y Prevención.
Objetivo:	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina AVNN, mediante actividades lúdicas y una feria gastronómica que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, y diferentes recetas a elaborar, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica de mitos de la bienestarina
4. degustación gastronómica y exposición de cada receta
5.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte del apoyo en salud y nutricion, a los diferentes participantes de la unidad de atención **construyendo futuro con amor 6** de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompehielo: "Acciones de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Ubicación de los participantes: Los participantes permanecen sentados en sus sillas, dejando espacio suficiente para realizar los movimientos indicados.

Explicación de la dinámica: El facilitador explica que mencionará ingredientes o conceptos relacionados con la Bienestarina, y cada uno debe realizar una acción específica desde su lugar:

- **Si se dice "Soya"** → deben sentarse.
- **Si se menciona "Leche"** → deben pararse.

PUBLICA

- **Si se dice "Vitaminas"** → deben codear al participante que tienen al lado.
- **Si se menciona "Minerales"** → deben cambiar de puesto con otro participante.

Desarrollo de la actividad: El facilitador comienza nombrando los conceptos de manera lenta y clara para que los participantes realicen correctamente las acciones. Luego aumenta la velocidad y mezcla los conceptos, generando un ambiente más retador y divertido.

Penalización divertida: Quien no realice correctamente la acción debe cumplir una pequeña penitencia, como mencionar un beneficio de la Bienestarina, decir un dato curioso, hacer un aplauso o lo que el grupo decida.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación de movimientos simples.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

2.SOCIALIZACION DEL TEMA

El talento humano que participa en la entrega, preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tiene una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población

PUBLICA

vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que

PÚBLICA

contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

PÚBLICA

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

3. ACTIVIDAD LUDICA: Mitos sobre la bienestarina

- Se realiza una actividad dinámica que consiste en dividir los participantes y acudientes en dos filas con la misma cantidad de integrantes, estos deberán tomarse de la mano y a medida que suene la música ir pasando un aro de ula ula por todo el cuerpo hasta que llegue al ultimo participante, el equipo que finalice primero deberá guardar silencio y preguntaremos al equipo perdedor que nos mencionen 3 mitos escuchadas de la bienestarina y así daremos respuesta aclarando lo mencionada por el grupo.

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

PUBLICA

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

I

4 DEGUSTACION GASTRONOMICA Y EXPOSICIÓN DE CADA RECETA . ACTIVIDAD LÚDICA: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo, las diferentes preparaciones reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan las recetas elaboradas por cada mamá y la receta escrita.
2. De manera ordenada cada participante o acudiente ira pasando a explicar su receta como la hizo, que ingredientes utilizaron, que experiencia tuvieron en el momento de la elaboracion.
3. Finalmente dará la degustación a los asistentes en especial a los niños mayores de 6 meses con el fin de ver su tolerancia en cada receta.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre las diferentes formas de presentar la bienestarina
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

- UA 1: E n este grupo las mamitas y participantes llegaron con buena actitud, alegres, nerviosas y con incertidumbre de saber si a sus compañeras les gustaría cada receta preparada, inicialmente participaron de manera activa en las actividades lúdicas de rompehielos, seguidamente contaron una a una las experiencias en casa en la elaboracion de su receta, a medida que fue avanzando la dinámica y el desarrollo del encuentro fueron tomando confianza, expusieron sus recetas, tomaron apuntes de las recetas, a los niños les gusto todas las preparaciones y participaron de manera activa en las dinámicas.
- UA 2: En este grupo los participantes y acudientes llegaron igualmente alegres con intriga por probar y ver las demás recetas, contaron sobre mitos asociados a la Bienestarina, se realizó un conversatorio fluido, disfrutaron de las exposiciones gastronómicas como postres, helados, bolis, tortas, galletas, arroz de leche entre otras más, su compromiso y adecuada orientación en la elaboracion de cada receta garantiza que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil. Las familias participaron de manera alegre hubo buen dialogo cuando se llegó al punto de los mitos y se logra entablar un conversatorio muy fluido y ameno.
- UA 3 : En este grupo dispuestas a compartir sus recetas, se logró crear en ellas ese compañerismo y unión para trabajar en equipo y poder hacer del encuentro algo agradable y participativo, en las actividades lúdicas de rompe hielo lo hicieron con la mejor disposición, disfrutaron con sus niños y niñas , finalmente todos degustaron en especial los niños y niñas quienes disfrutaron de las recetas.

Agradecimientos

PÚBLICA

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar en todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Participantes y padres de familia	Permanente
Las familias se compromete a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, orientando a a los hogares de los beneficiarios sobre su aprovechamiento nutricional, la importancia de su consumo y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Participantes y padres de familia	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Katherin Tatiana otero	apoyoen Salud y Nutrición	CORMIDI	Katherin Tatiana otero
Paola Gonzalez	Agente educativo	CORMIDI	Paola Gonzalez
Cristhian Montes	Auxiliar Pedagogico	CORMIDI	Cristhian Montes
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	20/11/2025	8:30	Caseta villa cecilia
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO









MUESTRA





PÚBLICO

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FO.P1.M	12/09/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Feria gastronomica "Bienestarina" AAUN FECHA 23/10/2025

HORA INICIAL: 08:30 AM HORA FINAL: 10:30 AM LUGAR CASETA COMUNAL VILLA CECILIA Construyendo futuro con amor 6

DEPENDENCIA LIDER: Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	VALENTINA ARTEAGA ZAPATA	1.033.684.945	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3105750282		Valentina Zapata	
2	ADRIANA TRUJILLO YUCUMA	1.075.319.900	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3188883461		Adriana Trujillo.	
3	BENERANDA LIS ROA	1.075.236.155	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3152186424		Beneranda Lis R.	
4	FRIDEY VANESSA MARTINEZ GONZALEZ	1.075.260.985	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3145120538		Fridey Vanessa M G	
5	INGRID JOHANA GUZMAN SILVA	1.003.802.636	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3102121801		Ingrid Guzmán S	
6	YURIETH NATALIA VASQUEZ GORDILLO	1.077.224.615	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3015560354		Yurieth Vasquez	
7	MAIRA ALEJANDRA RAMIREZ MEDINA	1.075.316.425	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3239580104		Maira Alejandra	
8	JENNY ALEXANDRA ZAPATA ARTEAGA	1.006.026.100	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	321 9488150		Jenny Zapata.	
9	ASTRID KATHERINE NOVOA IZQUIERDO	1.075.791.835	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3112222714		Astrid Novoa	
10	INGRID PAOLA MARTINEZ TORRES	1.005.169.448	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3224184469		Ingrid Martinez.	
11	DIANA CAROLINA VERA TOVAR	26.421.052	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3183862325		Diana C. Vera T.	
12	MERLY YULIETH GAMBOA CERQUERA	1.076.905.126	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3142813336		Merly Yulieth G	
13	MICHEL TATIANA GARCIA MONTES	1.076.503.305	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3237148432		Michel Garcia	
14	YULIZA PASTRANA CAMACHO	1.004.304.972	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3157810739		Yuliza Pastrana	
15	ALEJANDRA HERNANDEZ CARDOZO	1.075.319.388	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	321 2330572		Alejandra	
16	MARBELYS YELIXA EPIEYU GONZALEZ	1.148.188.931	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3117035897		Marbelys Epieyu	
17	JESSICA PAOLA SALGADO CORONADO	1.073.676.952	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3138399867		Jessica S	
18	JESSICA PAOLA SALGADO CORONADO	1.073.676.952	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3138399867		Jessica S.	
19	YARLEIDY GARNICA MONROY	1.075.253.673	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3209474077		Yarleidy Garnica	
20	PILAR DIAZ RODRIGUEZ	1.075.599.462	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3237148432		Pilar Díaz	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS P1 M	12/08/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Feria Gastronomica de "Bienestarina" AMVN.

HORA INICIAL: 01:00 PM

HORA FINAL: 3:30 PM

FECHA 23/10/2025.

DEPENDENCIA LIDER: Salud Nutrición

LUGAR CASETA COMUNAL VILLA CECILIA Construyendo Futuro con amor 6

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	DANYISMAR SALAZAR VASQUEZ	4.576.416	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3117425436			DanyismarSalazar.
2	JENNIFER TATIANA FERREIRA CHALA	1.082.804.366	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3223056122			JenniferT.Ferrera
3	KATERINE MONTERO HERNANDEZ	1.075.283.053	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	318 6785008			Katerine T Montero
4	ALEXANDRA CASTRO PALACIO	1.075.300.551	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3004027857			ALEXANDRA CASTRO.
5	LUZ MERY VIDAL FERNANDEZ	1.075.301.353	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3104305390			Luz Mery Vidal F
6	KELY YOHANA BAUTISTA GARZON	1.075.313.773	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3042799121			Kelly Yohana Bautista G
7	KELIN MARIBETH LOSADA SALAZAR	1.077.224.033	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3104864288			Maribeth
8	DEINY DANIELA CORREA CORTES	1.078.746.421	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3125550661			Deiny Daniela C
9	YENNI PAOLA MORA GARZON	1.075.262.275	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3184557184			Yenny Paola M.
10	MARIA LUCIA CERQUERA OTALORA	1.075.214.488	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	321 3161275			Maria Lucia C.
11	JULIETH VIDALES CELADA	1.003.629.280	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3023959111			Julieth Vidales
12	YURI MARCELA OSORIO ALAVA	1.077.876.181	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3103991431			Marcela Osorio
13	DURLEY GUTIERREZ GAONA	1.075.230.791	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3209982191			Durley Gutierrez
14	ANGIE DANIELA VELANDIA VALENCIA	1.075.217.113	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	318 2012456			Angie Daniela
15	ALBA LUCIA RODRIGUEZ HUERTAS	1.116.544.882	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	320 9215061			Alba Rodriguez
16	LINA PATRICIA GARZON HORTA	1.003.815.535	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	310 7929890			Lina Patricia Horta
17	MARYI GISELA ESPINOSA SILVA	1.075.313.703	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	316 3174347			Maryi Espinosa
18	MARBY YURENA ROJAS MONJE	1.082.214.322	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3165375031			Marby Rojas
19	MERYIDT PATRICIA ESCOBAR BERNAL	1.075.285.699	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3222669944			Meryidt E.
20	DEINY DANIELA CORREA CORTES	1.078.746.421	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3125550661			Deiny Daniela C

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS.P1.M	12/08/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Público	

ACTIVIDAD: Feria Gastronomica "Bienestarina" AAUN

FECHA 23/10/2025

HORA INICIAL: 3:30 PM

HORA FINAL: 5:30 PM

LUGAR CASETA COMUNAL VILLA CECILIA Construyendo Futuro con amor 6

DEPENDENCIA LIDER: Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	INGRID JOHANA GUZMAN SILVA	1.003.802.636	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3102121801			Ingrid Guzmán
2	BRIGITTE STELLA MARY RODRIGUEZ OÑATE	1.065.630.128	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3132789538			
3	FRANCY YULIANI SILVA ORTIZ	1.080.362.625	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	320 8098786			Francy Silva
4	ANYI PAOLA ESCOBAR SANDOVAL	1.075.319.670	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3212860269			Anyi Escobar
5	NATHALIA CUELLAR OTALORA	1.077.256.180	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3.204.094.702			Nathalia Cuellar
6	SAMARIA CEBALLOS PULECIO	1.075.240.179	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3108165227			SAMARIA
7	ANA YULIETH SILVA CUBILLOS	1.075.307.961	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	322 8496783			Yolieth Silva
8	WENCY YURANI REINA GONZALEZ	1.081.154.144	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	312 4914154			Wency Reina
9	LUZ DERLY SOTO MEDINA	1.075.269.520	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	314 2250078			Luz Derly S.
10	YIRLEY ALMARIO WALLES	1.083.914.741	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	322 4702091			Yirley Almario.
11	BRIGITTE STELLA MARY RODRIGUEZ OÑATE	1.065.630.128	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3132789538			
12	MARIA CAMILA ALVAREZ MOSQUERA	1.077.224.895	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3118101182			María Alvarez
13	ADRIANA PAOLA ESCOBAR AVILA	1.131.075.264	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	300 8239392			Adriana Escobar
14	ANDREA AVENDAÑO ROJAS	1.075.217.564	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	315 6890191			Andrea Avendaño.
15	ISABEL MOTTA POLO	36.173.749	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3102164913			
16	JHANY YULIANA TORRES MANRIQUE	1.047.483.494	MADRE/ PADRE/CUIDADO	CORMIDI	HUILA	NEIVA	NA	NA	3.214.489.119			Jhany Torres
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: 9:00AM 1:00PM 3:30PM	**Fecha:** 15/10/2025	
Lugar:	COSTRUYENDO FUTURO CON AMOR 5 CASETA VILLA CECILIA	
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición	
Proceso:	Promoción y Prevención.	
Objetivo:	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del manejo adecuado de la Bienestarina AVNN, mediante actividades lúdicas y una feria gastronómica que permita reconocer las prácticas correctas de almacenamiento, preparación y distribución, y diferentes recetas a elaborar, promoviendo su aprovechamiento nutricional y garantizando la seguridad alimentaria de la población beneficiaria.	

Agenda:

1.- Saludo de bienvenida y presentación
2.- Socialización del tema:
3.- Actividad lúdica de mitos de la bienestarina
4. degustación gastronómica y exposición de cada receta
5.- Agradecimientos y cierre.

Desarrollo:

- **Saludo de bienvenida y presentación:** Se realiza el saludo de bienvenida y la presentación por parte del apoyo en salud y nutricion, a los diferentes participantes de la unidad de atención **construyendo futuro con amor** 5 de la Corporación Minuto de Dios de Garzón – Contrato 240, quienes asisten al encuentro educativo con el fin de socializar la temática relacionada con la Bienestarina, incluyendo su aporte nutricional, el método de preparación, la población a la que está dirigida y la aclaración de mitos asociados, según lo establece el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

- **Socialización del tema:**

Actividad rompehielo: "Acciones de la Bienestarina"

Objetivo: Motivar la participación del grupo mediante dinámicas lúdicas y creativas, con el fin de iniciar la comprensión sobre los ingredientes y beneficios de la Bienestarina, fomentando un ambiente participativo, divertido y activo.

Desarrollo:

Ubicación de los participantes: Los participantes permanecen sentados en sus sillas, dejando espacio suficiente para realizar los movimientos indicados.

Explicación de la dinámica: El facilitador explica que mencionará ingredientes o conceptos relacionados con la Bienestarina, y cada uno debe realizar una acción específica desde su lugar:

- **Si se dice "Soya"** → deben sentarse.
- **Si se menciona "Leche"** → deben pararse.

PUBLICA

- **Si se dice "Vitaminas"** → deben codear al participante que tienen al lado.
- **Si se menciona "Minerales"** → deben cambiar de puesto con otro participante.

Desarrollo de la actividad: El facilitador comienza nombrando los conceptos de manera lenta y clara para que los participantes realicen correctamente las acciones. Luego aumenta la velocidad y mezcla los conceptos, generando un ambiente más retador y divertido.

Penalización divertida: Quien no realice correctamente la acción debe cumplir una pequeña penitencia, como mencionar un beneficio de la Bienestarina, decir un dato curioso, hacer un aplauso o lo que el grupo decida.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza conocimientos sobre la Bienestarina de manera activa.
- Estimula atención, rapidez de reacción y coordinación de movimientos simples.
- Fomenta la participación, integración y diversión al inicio de la jornada.

2.SOCIALIZACION DEL TEMA

El talento humano que participa en la entrega, preparación o acompañamiento del consumo de la Bienestarina tiene una responsabilidad directa en asegurar que este alimento cumpla su propósito nutricional. El desconocimiento o manejo inadecuado de sus componentes, preparación o conservación puede disminuir sus beneficios, afectar la nutrición de los usuarios y generar desinformación sobre el producto.

Por esta razón, es esencial que el personal encargado esté debidamente informado sobre:

- Los ingredientes que componen la Bienestarina y sus aportes nutricionales.
- La correcta preparación.
- Los mitos sobre el producto, para orientar adecuadamente a las familias.
- La población a la que está dirigida y la forma correcta de entregar el alimento.

La socialización de esta información contribuye a que el talento humano asuma un rol activo en la promoción de la nutrición y la seguridad alimentaria, fortalezca la confianza de las familias en los programas del ICBF y asegure que la Bienestarina sea consumida de manera adecuada, garantizando su efectividad en la mejora del estado nutricional y la salud de los beneficiarios.

INFORMACIÓN TEMÁTICA

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) distribuye la Bienestarina como un complemento alimentario de alto valor nutricional, con el fin de apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, asegurando que reciban nutrientes esenciales que favorezcan su salud y crecimiento. Conocer su uso adecuado y beneficios permite al talento humano encargado garantizar que llegue de manera segura y efectiva a quienes más lo necesitan.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población

PUBLICA

vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que

PÚBLICA

contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

PÚBLICA

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

3. ACTIVIDAD LUDICA: Mitos sobre la bienestarina

- Se realiza una actividad dinámica que consiste en dividir los participantes y acudientes en dos filas con la misma cantidad de integrantes, estos deberán tomarse de la mano y a medida que suene la música ir pasando un aro de ula ula por todo el cuerpo hasta que llegue al ultimo participante, el equipo que finalice primero deberá guardar silencio y preguntaremos al equipo perdedor que nos mencionen 3 mitos escuchadas de la bienestarina y así daremos respuesta aclarando lo mencionada por el grupo.

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

PUBLICA

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

I

4 DEGUSTACION GASTRONOMICA Y EXPOSICIÓN DE CADA RECETA . ACTIVIDAD LÚDICA: "Mi receta con Bienestarina"

Objetivo: Promover la creatividad y el trabajo en equipo, las diferentes preparaciones reconociendo los diferentes grupos de alimentos y la importancia de la Bienestarina como complemento nutricional en la alimentación diaria.

Desarrollo:

1. En una mesa se colocan las recetas elaboradas por cada mamá y la receta escrita.
2. De manera ordenada cada participante o acudiente ira pasando a explicar su receta como la hizo, que ingredientes utilizaron, que experiencia tuvieron en el momento de la elaboracion.
3. Finalmente dará la degustación a los asistentes en especial a los niños mayores de 6 meses con el fin de ver su tolerancia en cada receta.

Beneficios de la dinámica:

- Refuerza el conocimiento sobre las diferentes formas de presentar la bienestarina
- Promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión oral.
- Motiva a incluir la Bienestarina como ingrediente en diferentes preparaciones.
- Fomenta un ambiente lúdico, participativo y de aprendizaje compartido.

CONCLUSIONES

- UA 1: E n este grupo las mamas llegaron activas, alegres, contando del inicio la experiencia en la elaboracion de su receta, a medida que fue avanzando la dinámica y el desarrollo del encuentro fueron tomando confianza, expusieron sus recetas, tomaron apuntes de las recetas, a los niños les gusto todas las preparaciones y participaron de manera activa en las dinámicas.
- UA 2: En este grupo los participantes y acudientes tuvieron conocimiento mas amplio sobre las recetas con Bienestarina, puesto que hubieron más exposiciones gastronómicas como postres, helados, bolis, tortas, galletas, arroz de leche entre otras más, su compromiso y adecuada orientación en la elaboracion de cada receta garantiza que este complemento alimentario sea aprovechado de forma correcta, segura y efectiva, favoreciendo la salud y el desarrollo integral de la población infantil. Las familias participaron de manera alegre hubo buen dialogo cuando se llegó al punto de los mitos y se logra entablar un conversatorio muy fluido y ameno.
- UA 3 : En este grupo se observó igualmente comprometidas, algunas con timidez al salir al frente y compartir sus recetas, sin embargo entre las demás mamitas presentes ayudaban a motivarse unas con las otras, la actividad lúdica se logró crear en ellas ese compañerismo y unión para trabajar en equipo y poder hacer del encuentro algo agradable y participativo.

Agradecimientos

Finalmente, se agradece a todos los participantes por su compromiso, disposición y responsabilidad durante el

PÚBLICA

desarrollo del encuentro. Su participación activa y el interés demostrado en fortalecer los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina contribuyen al cumplimiento de los objetivos del programa y al bienestar nutricional de las familias beneficiarias.

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar en todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Participantes y padres de familia	Permanente
Las familias se compromete a fortalecer y replicar los conocimientos adquiridos sobre el uso adecuado de la Bienestarina, orientando a a los hogares de los beneficiarios sobre su aprovechamiento nutricional, la importancia de su consumo y los beneficios que aporta al crecimiento y desarrollo de la población atendida por el ICBF.	Participantes y padres de familia	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Katherin Tatiana otero	apoyoen Salud y Nutrición	CORMIDI	Katherin Tatiana otero
Sindy Lorena Fierro	Agente educativo	CORMIDI	Sindy Lorena Fierro
Deicy Quiza	Auxiliar Pedagogico	CORMIDI	Deicy Quiza
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	05/11/2025	9:00am	Caseta villa Cecilia
Colaborador que elabora el acta:	Apoyo en Salud y Nutrición		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
</tr>
</table>





PÚBLICO

BATALLA DE BARBACOAS

MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA	13/10/2025
Versión 3	Página 1 de 1
Conservación de la información PLANA	

ACTIVIDAD: Feria gastronomica Afrocolombiana AAUN

HORA INICIAL: 9:00 AM HORA FINAL: 10:00 AM

DEPENDENCIA LIDER: Salud y nutrición

FECHA: 15/10/2025.

LUGAR: Corregimiento villa Fatima Cra 5.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	NATALIA RODRIGUEZ PEREZ	1.003.818.850	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115795114			
2	MARYLIN BALDERRAMA SANCHEZ	1.073.279.379	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3136112339			
3	YINNA PAOLA BERNAL GUEVARA	1.058.075.697	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3147758157			
4	YUDY FRANCELLI COLOMBIA CHAVEZ	1.075.262.202	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3136033581			
5	HELLEN DAYANA TAFUR PERDOMO	1.075.790.465	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3143055302			
6	DANIELA PEREZ LOPEZ	1.003.812.791	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3143143232			
7	INGRI CUENCA BERNAL	1.075.257.290	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3135781175			
8	INGRI YICETH MARTINEZ LASSO	1.003.952.892	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3137584567			
9	MARYURI YARLEY ORTEGA ROJAS	1.118.362.873	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3108997943			
10	DIANA ALEJANDRA GUTIERREZ RUBIANO	1.075.268.495	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3208554915			
11	CLAUDIA YESENIA CASTAÑEDA VARGAS	1.075.248.107	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3106838252			
12	LESBY MILENA HERNANDEZ MONSALVE	36.313.783	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3136720177			
13	ANA CAROLINA MEDINA GONZALEZ	8.091.052	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3134021935			
14	LEITH SNEIDER HERRERA GALLARDO	36.213.032	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142072579			
15	YURY ESTEFANIA GARCIA BONILLA	1.079.508.982	USUARIA	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142905420			
16	LUCERO MEDINA VALENCIA	1.084.922.710	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204343357			
17	DAYAN MELISA MEDINA GONZALEZ	1.003.951.360	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214826479			
18	SILVIA MARITZA BUNCE GUTIERREZ	1.081.155.315	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			312 3146055			
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Powered by CamSc

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FBP1-M	12/03/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Conservar en la información PINA	

ACTIVIDAD: Feria Bienestar ANUN.
FECHA 15/10/2025.
HORA INICIAL: 1:00PM
HORA FINAL: 2:00PM
LUGAR Caseta villa Cecilia CPAS.
DEPENDENCIA LIDER:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YENIFER MONTES GARCIA	1.250.698.327	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3214703022			
2	CAROLINA GARCIA GARCIA	26.431.323	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3227032495			
3	DIANA MAYERLI RODRIGUEZ PEREZ	1.075.299.938	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3052999945			
4	YEY FERNANDA GARCIA CORDOBA	1.075.300.266	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3124137780			
5	ISABEL SOFIA QUINTERO HORTA	1.075.795.354	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3212411345			
6	YENIFER MONTES GARCIA	1.250.698.327	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3214703022			
7	LAURA DANIELA ARANGO QUINTERO	1.006.517.042	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3102994543			
8	LILIAN ANDREA GUTIERREZ CORONADO	1075212358	USUARIA	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3186033297			
9	JAZMIN YISSEL MARCADO VARGAS	1.003.951.721	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3180575283			
10	CINDY LORENA MONTIEL AGUIRRE	1.075.269.360	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3214316863			
11	LUISA FERNANDA BONILLA ESQUIVEL	1003821303	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3227032646			
12	DAIRA LIZETH RODRIGUEZ MONTENEGRO	1.075.316.321	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3227702453			
13	YENY ALEXANDRA CARDOZO CARDOZO	1.075.292.564	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3208694533			
14	DARWIN ESTIVEN ARTUNDUAGA TOVAR	1.117.551.563	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3108082045			
15	DORIS VANEZA GUTIERREZ GARCIA	1.075.313.434	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3153231768			
16	MICHEL ESTEVAN HOME CARDOZO	1.007.664.730	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3203306786			
17	ANA KARINA BARRERA CARRILLO	1.003.696.219	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3128563132			
18	LOREN DAYANA CELIS GIL	1.007.675.016	ACUDIENTE	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3027078557			
19	ANGELA VICTORIA CESPEDES SAENZ	1.075.276.226	USUARIA	CORMEDI	HUILA	NEIVA			3204129583			
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Escaneado con CamScanner

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA	12/7/2024
VERSIÓN	1
	Página 1 de 1
CONSECUTIVO DE LA INFORMACIÓN	

ACTIVIDAD: feria gastronomica Bienestarina ATAW FECHA: 15/10/2025

HORA INICIAL: 3:30PM HORA FINAL: 4:30pm. LUGAR: Cancha villa cecilia ICBF

DEPENDENCIA LIDER: Salud y nutricion

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO				
1	KELLY JOHANA CARDOZO ESPINOSA	1.075 296.438	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3143054243			
2	EVELIA CALDERON DE GOMEZ	36 160 951	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3158714558			
3	MARIA ALEXANDRA RODRIGUEZ CONTRERAS	1 006 520 761	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3124376516			
4	KAROL VANESA ROJAS SANCHEZ	1.075 298.790	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3214321033			
5	KARLA PAOLA MONTILLA TORREZ	1.079 390.129	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3124726343			
6	MARIA LUZDARY SANDOVAL ZAPATA	66 763.719	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3125406711			
7	MARIA PAULA VARGAS	1.075 249.787	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3214215751			
8	MARIA LUZDARY SANDOVAL ZAPATA	66 763.719	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3125406711			
9	MARIA LUZDARY SANDOVAL ZAPATA	66 763.719	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3125406711			
10	ESTER CAICEDO ANGULO	1.148 686.849	USUARIA	CORMDI	HUILA	NEIVA			3208807362			
11	MARIA CAMILA MAYORCA VARGAS	1.082 216.366	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3054764177			
12	JEISSY ANALIZ CAYONES RODRIGUEZ	5.296.093	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3223588279			
13	ADRIANA MARIA COBALEDA ROMERO	1.075 280.565	USUARIA	CORMDI	HUILA	NEIVA			3116952420			
14	MAYERLY GUARACA FIERRO	1.075 297.628	USUARIA	CORMDI	HUILA	NEIVA			3214352814			
15	LISETH DAYANA ANACONA CARDOZO	1.003 952.513	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3182714788			
16	JESSIKA PAOLA BARRERA BUENDIA	1.003 803.779	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3332300625			
17	EMMA SOFIA CASTAÑEDA PERDOMO	1.075 795.012	USUARIA	CORMDI	HUILA	NEIVA			3228473245			
18	JANETH BASTIDAS BERNAL	1.121 875.104	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA	NEIVA			3217574598			
19	KAREN DAYANNA GARCIA CASTAÑEDA	1.004 035.495	ACUDIENTE	CORMDI	HUILA				3125661295			
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Escaneado con CamScanner

Powered by CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: : UA1: 9:00 am – UA2 :1:00 pm – UA3: 3:30 pm		**Fecha:** 16/10/2025
Lugar:	CARRERA 51 D #27-21 BARRIO ENRRIQUE OLAYA HERRERA CFA 2	
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición	
Proceso:	Promoción y Prevención.	
Objetivo:	Fortalecer los conocimientos y las prácticas sobre el uso adecuado de la Bienestarina como complemento alimentario, a través de una jornada educativa, participativa y experiencial en el marco del Festival de la Bienestarina.	

Agenda:

1.- Apertura del encuentro
3.- Desarrollo del tema
4.- Agradecimientos

Desarrollo:

1. **Apertura del encuentro:**

El encuentro grupal dio inicio con un saludo cordial de bienvenida por parte de la profesional en Nutrición a las familias participantes de la Unidad de Atención, resaltando la importancia de su asistencia como muestra del compromiso con la adecuada alimentación y el bienestar de sus hijos e hijas. Se destacó el propósito del espacio, orientado a fortalecer los conocimientos y prácticas sobre el uso adecuado de la Bienestarina Más, en el marco del Festival de la Bienestarina, promovido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

Durante la apertura, la profesional explicó la estructura de la jornada y presentó los objetivos de la actividad, enfatizando que la Bienestarina Más es un complemento alimentario de alto valor nutricional y se recalcó que el encuentro no se limitaba a la entrega de información, sino que buscaba generar un espacio participativo y reflexivo, donde las familias pudieran compartir sus experiencias, resolver inquietudes y fortalecer sus conocimientos sobre la preparación, conservación y aprovechamiento de este alimento. De esta manera, se fomentó un ambiente de aprendizaje colaborativo que invitó a las familias a reconocer la Bienestarina como un recurso valioso para mejorar la nutrición del hogar y promover hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.

2. **Desarrollo del Tema:**

Para dar apertura a la jornada, la profesional propuso una conversación guiada denominada “Mi experiencia con la Bienestarina”, en la cual cada madre compartió brevemente cómo utiliza este complemento alimentario en su hogar, en qué preparaciones y con qué frecuencia. Este espacio tuvo como propósito favorecer el intercambio de experiencias, promover la participación activa de las familias y fortalecer el conocimiento práctico sobre el uso adecuado de la Bienestarina en la alimentación familiar.

Posteriormente, se contextualizó a las participantes sobre la importancia del programa de distribución de la Bienestarina Más, liderado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el cual entrega este producto como un complemento alimentario de alto valor nutricional destinado a apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, garantizando que reciban los nutrientes esenciales para su crecimiento y salud. Comprender su uso adecuado y sus beneficios resulta fundamental para que las familias y el talento humano encargado aseguren que la Bienestarina sea aprovechada de forma segura, efectiva y con el mayor impacto nutricional posible.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales.

PÚBLICA

No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

PÚBLICA

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener

PÚBLICA

una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

Mitos sobre la bienestarina

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

PUBLICA

Una vez finalizada la explicación sobre la Bienestarina Más, se invitó a las madres participantes a realizar una actividad práctica que les permitiera aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Previamente, se les había solicitado preparar en casa una receta utilizando la Bienestarina, llevando al encuentro una pequeña muestra junto con la receta escrita, que incluyera los ingredientes, el procedimiento y un nombre creativo para su preparación.

Durante el encuentro, cada madre socializó su receta, compartió su experiencia en la elaboración y destacó los beneficios que este complemento alimentario aporta a la nutrición familiar. Las preparaciones fueron expuestas en un mural colectivo, como muestra del compromiso y la creatividad de las familias, promoviendo el intercambio de saberes y la apropiación de prácticas alimentarias saludables en el hogar.

Para cerrar la jornada, la profesional en Nutrición propuso una dinámica lúdica titulada "Sorpresa Nutritiva", con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos de forma amena y participativa. La actividad consistió en que la profesional tenía tres números secretos entre el 1 y el 50, y las madres debían mencionarlos al azar. Cuando alguna acertaba con uno de los números seleccionados (15, 33 o 29), se le formulaba una pregunta relacionada con la Bienestarina, tales como: *"¿Quiénes son los beneficiarios?", "¿Cuál es su tiempo de duración?"* o *"¿Cómo debe prepararse correctamente?"*.

La participante que respondió correctamente fue reconocida con un recetario de Bienestarina, como símbolo de agradecimiento por su atención e interés durante la jornada. De esta manera, el encuentro concluyó en un ambiente de integración, aprendizaje y alegría, fortaleciendo los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina y reafirmando el compromiso de las familias con la alimentación y el bienestar de sus hijos e hijas.

Instituto de Bienestar familiar (ICBF), Todos por un nuevo país. (2014) Distribución, cuidado y uso de un alimento de alto valor nutricional. Segunda edición, noviembre 2014. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla_bienestarina_2014.pdf

Mensaje clave para las familias:
"La Bienestarina es un apoyo para el crecimiento y la salud de tu familia: úsala con creatividad, amor y constancia en tus preparaciones diarias.."

3.Agradecimientos: Al finalizar, se destacó el papel fundamental de las madres y familias en el desarrollo del encuentro. Su participación activa, disposición y creatividad durante las dinámicas, las recetas y los espacios de intercambio de saberes, enriquecieron el proceso de aprendizaje sobre el uso adecuado de la Bienestarina Más como complemento alimentario. Se valoró su interés por conocer nuevas formas de preparación y por fortalecer hábitos de alimentación saludable en el hogar.

Unidad de Atención 1 (UA1) → En la UA1, la jornada se caracterizó por la creatividad y disposición de las madres durante el desarrollo de las actividades. Desde el inicio, mostraron gran interés por aprender nuevas formas de preparación con la Bienestarina y participaron activamente en la socialización de sus recetas. Este espacio permitió reconocer el esfuerzo de las familias por incorporar el complemento en la alimentación diaria de sus hijos e hijas, adaptándolo a sus costumbres y preferencias. La dinámica generó un ambiente de confianza y colaboración, en el que las participantes intercambiaron ideas, fortaleciendo sus conocimientos sobre el valor nutricional de la Bienestarina y su aprovechamiento en el hogar..

Unidad de Atención 2 (UA2) → En la UA2, el encuentro se desarrolló en un ambiente participativo y reflexivo. Las madres compartieron experiencias relacionadas con el uso de la Bienestarina, expresando sus dudas e intereses frente a su preparación y conservación. A través del diálogo guiado y de la exposición de recetas, se evidenció una comprensión más profunda sobre la importancia de este alimento como apoyo nutricional en etapas de crecimiento y desarrollo. La profesional logró orientar la conversación hacia la aplicación práctica de los

PÚBLICA

conocimientos, motivando a las familias a utilizar la Bienestarina con constancia, creatividad y responsabilidad en la alimentación de los niños y niñas.

Unidad de Atención 3 (UA3) → En la UA3, la jornada se distinguió por el entusiasmo y la participación espontánea de las madres. Desde el inicio se mostraron motivadas por aprender y compartir sus conocimientos sobre el uso de la Bienestarina, destacando su utilidad en la preparación de bebidas, postres y comidas principales. Las dinámicas propuestas, especialmente la actividad "Sorpresa Nutritiva", favorecieron el repaso de los temas vistos de forma divertida y colectiva. El encuentro dejó como resultado un alto nivel de apropiación por parte de las familias, quienes manifestaron su compromiso con continuar aplicando lo aprendido en la alimentación diaria y transmitirlo a otras personas de su comunidad.

Decisiones: Se dio por concluido el encuentro, en el cual las participantes fortalecieron sus conocimientos sobre la Bienestarina Más, su valor nutricional y su adecuada preparación. A lo largo de la jornada se resolvieron dudas, se compartieron experiencias y se promovió la creatividad en su uso mediante actividades lúdicas y participativas. Finalmente, se resaltó el compromiso, el entusiasmo y la disposición de las familias como actores fundamentales en la promoción de una alimentación saludable y en el aprovechamiento de los programas de apoyo nutricional del ICBF.

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar de todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Familias y equipo talento humano.	Vigencia 2025
Involucrarse activamente en cada encuentro, mostrando disposición, respeto por los tiempos y cumplimiento de la agenda establecida.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente
Utilizar la Bienestarina Más de manera adecuada y constante en las preparaciones del hogar, garantizando su aprovechamiento como complemento alimentario que contribuye al crecimiento y bienestar de los beneficiarios.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
YESSICA XIMENA AVILES HERNANDEZ	AGENTE EDUCATIVA	CORMIDI	YESSICA XIMENA AVILES HERNANDEZ
GINNA KATHERINE MARCILLO BACA	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORMIDI	GINNA KATHERINE MARCILLO BACA
IRMA MUÑOZ	AUXILIAR PEDAGOGICO	CORMIDI	IRMA MUÑOZ
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
			BARRIO ENRRIQUE OLAYA HERRERA
Colaborador que elabora el acta:	GINNA KATHERINE MARCILLO– PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN		

ANEXO FOTOGRAFICO

PÚBLICA






Festival de la


Festival de la




Festival de la

BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	FB.P1.MI	12/06/2024
		Versión 9	Página 1 de 3
		Clasificación de la Información: Público	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado de AAUN. FECHA 16/10/2025.

HORA INICIAL: 9:00 am HORA FINAL: 11:00 am LUGAR Enrique Olaya Herera

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	ANGELICA DAYANA NARVAEZ NOVOA	1075307705	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3123845690	–	Angelica N.	–
2	YINETH YAGARY GONZALEZ	1006516943	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3115194296	–	Yineth Y.G.	–
3	SOLANYI FLOREZ COLLAZOS	1003812164	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3213463286	–	Solanyi Flor.	–
4	ANYELA DANIELA CASTRO GOMEZ	1075791562	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3144592773	–	Danela Castro	–
5	MAYERLI MUÑOZ MURGUEITIO	1075312461	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3228702502	–	Mayerly M	–
6	LAURA NATALY VELASQUEZ CUELLAR	1075322447	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3142671067	–	Nataly V.	–
7	ENGGY CAROLINA PENNA POLO	1081159248	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3223707311	–	Enggy Penna	–
8	NELLY XIMENA NAGLES SOTO	1075305930	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3504059697	–	Nely Nagles	–
9	MAIRA ALEXANDRA CHAVARRO ESQUIVEL	1075542122	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3143427623	–	Maira A.	–
10	MARGARITA FLOR QUINA	1075240547	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3218042591	–	Margarita	–
11	ALBA NOHELIA CARDOZO CHANTRE	1070603820	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3209697632	–	Alba N	–
12	MARIA PAULA HERNANDEZ CUBILLOS	1077227859	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3122962919	–	Maria Paul.	–
13	MAUDY GOMEZ QUINTERO	1004035065	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3205660353	–	Maudy Gomez	–
14	YINA CONSTANZA CANACUE CANACUE	1075271093	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3123332174	–	El sabalita	–
15	ELIZABETH ALDANA ORTUA	1070589058	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3108360479	–	Yina Lorena	–
16	JENNIFFER CACHALLA NARVAEZ	1075252746	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3134603954	–	Jenifer.	–
17	CAROLINA VARGAS RUBIANO	1075318279	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3124721001	–	Carolina	–
18	ROSA MARIA DIAZ PEREZ	1075279276	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3158688202	–	Rosa Diaz	–
19	JULIETH VANESSA GOMEZ	1075312701	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3212145154	–	Julieth Gomez	–
20	KELLY GISELA FIGUEROA VALBUENA	1232889669	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3123394918	–	Kelly F	–
21	MARIA CAMILA SIERRA GUARIN	1102228340	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3144617541	–	Maria Camila	–
22	MARIA ISABEL CAJIBIOY BECERRA	1004159647	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3203871493	–	Maria Isabel	–

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 2 de 3
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN

FECHA 16/10/2025

HORA INICIAL: 1:00 pm

HORA FINAL: 3:30 pm

LUGAR Enrique Olaya Herrera

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	PAULA ANDREA FIERRO PALENCIA	1003804593	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3219572733	–	–	Paula Andrea F
2	KAREN DAYANA MORALES CASTAÑEDA	1083875695	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3203410329	–	–	Karen M
3	MARIA LUCIA QUINTERO SOTO	1075313438	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3224077989	–	–	Maria-Lucia
4	YULI ANDREA PERDOMO YUSUNGUAIRA	1075227888	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3138308482	–	–	Yuli P
5	YEIMY CAROLINA CHARRY VARGAS	1075300295	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3212313323	–	–	Yeimi Charry
6	MARIA LORENA GUILLEN VEGA	30967949	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3115301946	–	–	Lorena Vera
7	HEIDI MARCELA VILLEGAS CORREA	1075214511	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3184876497	–	–	Heidi Villegas
8	BADIANY ADRIANA LUCIA RECALDE CUELLAR	1075257847	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3102927027	–	–	Badiany
9	LEIDY VANESSA SANCHEZ MOSQUERA	1004149566	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3232321459	–	–	Leidy Vanessa
10	YENI FERNANDA CACHAYA CASANOVA	1003809704	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3160549266	–	–	Yeni Fern.
11	MAYRA ALEJANDRA MENDEZ PERDOMO	1075225612	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3232774007	–	–	Mayra Alejandra
12	MARIBEL SAENZ YACUE	1081420262	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3132251268	–	–	Maribel Saenz
13	STEFANNY LIZETH BERNAL NOMELIN	1075224123	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3213633742	–	–	Lizeth B.
14	ANGIE LORENA NAVA CORTEZ	1116912612	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3236370863	–	–	Lorena N
15	HASBLEIDY QUINTERO MARTINEZ	1075286748	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3107727985	–	–	Hasbleidy
16	YASMIN CAROLINA CORTEZ VARGAS	1081418284	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3143670427	–	–	Yasmin
17	KAROLYOLIMA FIGUEROA MURCIA	1075293586	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3102946320	–	–	Karolyolima F.
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

Versión 9	Página 3 de 3
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN

FECHA 16/10/2025

HORA INICIAL: 3:30 pm

HORA FINAL: 5:30 pm

LUGAR Enrique Olaya Herrera

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YESI FERNANDA VARGAS SAMBONY	1077226800	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3133480667	–	–	Yesi Fernanda V.
2	LAURA SOFIA MOLANO VALENCIA	1076506216	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3213814819	–	–	Laura Sofia
3	FRANYI SISNEY ZAMBRANO GALLEGO	1077722348	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3160622909	–	–	Franyi Zambrano
4	TANIA VALENTINA MENDEZ CASTAÑEDA	1076505850	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3208795486	–	–	Tania
5	ANGELA LILIANA PENNA POLO	1075280234	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3222451568	–	–	Angela L.
6	DERLY YOHANA JOVEN ESCOBAR	1075287139	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3134385367	–	–	Derly-
7	NICOL DAYANA MEDINA OLIVEROS	1077230081	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3219847428	–	–	Nicol Medina
8	LUZ ONEIDA GONZALEZ OGARY	1117821163	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3123511035	–	–	Luz Oneida
9	JAIDY TOVAR CARDOSO	1075265378	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3115253147	–	–	Jaidy T.
10	KELLY JOHANA HERNANDEZ SANCHEZ	1003810420	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3118578162	–	–	Kelly Johana H-S
11	YUDI MARTINEZ ULTENGO	26431505	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3164116545	–	–	Yudi M.
12	ANA MARIA TRUJILLO MOSQUERA	1075264523	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3117788228	–	–	Ana Maria
13	CLAUDIA ROCIO JOVEN ESCOBAR	1075233590	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3112496253	–	–	Claudia
14	DEYANIRA CAMACHO GARZON	26433784	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3102891369	–	–	Deyanira
15	DEYANIRA CAMACHO GARZON	26433784	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3102891369	–	–	Deyanira
16	NELLY XIMENA NAGLES SOTO	1075305930	ACUDIENTE	CORMIDI	HUILA	CZ NEIVA	–	–	3504059697	–	–	Nelly X-
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Scanned with CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: : UA1: 8:00 am – UA2 :10:00 am – UA3: 2:00 pm		**Fecha:** 15/10/2025
Lugar:	BARRIO EL TRIUNFO CFA 3	
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición	
Proceso:	Promoción y Prevención.	
Objetivo:	Fortalecer los conocimientos y las prácticas sobre el uso adecuado de la Bienestarina como complemento alimentario, a través de una jornada educativa, participativa y experiencial en el marco del Festival de la Bienestarina.	

Agenda:

1.- Apertura del encuentro
3.- Desarrollo del tema
4.- Agradecimientos

Desarrollo:

1. Apertura del encuentro:

El encuentro grupal dio inicio con un saludo cordial de bienvenida por parte de la profesional en Nutrición a las familias participantes de la Unidad de Atención, resaltando la importancia de su asistencia como muestra del compromiso con la adecuada alimentación y el bienestar de sus hijos e hijas. Se destacó el propósito del espacio, orientado a fortalecer los conocimientos y prácticas sobre el uso adecuado de la Bienestarina Más, en el marco del Festival de la Bienestarina, promovido por el Instituto Colombiano de Bienestar Fa-miliar (ICBF).

Durante la apertura, la profesional explicó la estructura de la jornada y presentó los objetivos de la actividad, enfatizando que la Bie-nestarina Más es un complemento alimentario de alto valor nutricional y se recalcó que el encuentro no se limitaba a la entrega de in-formación, sino que buscaba generar un espacio participativo y reflexivo, donde las familias pudieran compartir sus experiencias, re-solver inquietudes y fortalecer sus conocimientos sobre la preparación, conservación y aprovechamiento de este alimento. De esta manera, se fomentó un ambiente de aprendizaje colaborativo que invitó a las familias a reconocer la Bienestarina como un recurso va-lioso para mejorar la nutrición del hogar y promover hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.

2. Desarrollo del Tema:

Para dar apertura a la jornada, la profesional propuso una conversación guiada denominada “Mi experiencia con la Bienestarina” , en la cual cada madre compartió brevemente cómo utiliza este complemento alimentario en su hogar, en qué preparaciones y con qué frecuencia. Este espacio tuvo como propósito favorecer el intercambio de experiencias, promover la participación activa de las familias y fortalecer el conocimiento práctico sobre el uso adecuado de la Bienestarina en la alimentación familiar.

Posteriormente, se contextualizó a las participantes sobre la importancia del programa de distribución de la Bienestarina Más, liderado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el cual entrega este producto como un complemento alimentario de alto valor nutricional destinado a apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, garantizando que reciban los nutrientes esenciales para su crecimiento y salud. Comprender su uso adecuado y sus beneficios resulta fundamental para que las familias y el talento humano encargado aseguren que la Bienestarina sea aprovechada de forma segura, efectiva y con el mayor impacto nutricional posible.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través

PUBLICA

de los programas del ICBF.

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

PÚBLICA

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener

PÚBLICA

una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

Mitos sobre la bienestarina

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

PUBLICA

Una vez finalizada la explicación sobre la Bienestarina Más, se invitó a las madres participantes a realizar una actividad práctica que les permitiera aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Previamente, se les había solicitado preparar en casa una receta utilizando la Bienestarina, llevando al encuentro una pequeña muestra junto con la receta escrita, que incluyera los ingredientes, el procedimiento y un nombre creativo para su preparación.

Durante el encuentro, cada madre socializó su receta, compartió su experiencia en la elaboración y destacó los beneficios que este complemento alimentario aporta a la nutrición familiar. Las preparaciones fueron expuestas en un mural colectivo, como muestra del compromiso y la creatividad de las familias, promoviendo el intercambio de saberes y la apropiación de prácticas alimentarias saludables en el hogar.

Para cerrar la jornada, la profesional en Nutrición propuso una dinámica lúdica titulada "Sorpresa Nutritiva", con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos de forma amena y participativa. La actividad consistió en que la profesional tenía tres números secretos entre el 1 y el 50, y las madres debían mencionarlos al azar. Cuando alguna acertaba con uno de los números seleccionados (15, 33 o 29), se le formulaba una pregunta relacionada con la Bienestarina, tales como: *"¿Quiénes son los beneficiarios?", "¿Cuál es su tiempo de duración?"* o *"¿Cómo debe prepararse correctamente?"*.

La participante que respondió correctamente fue reconocida con un recetario de Bienestarina, como símbolo de agradecimiento por su atención e interés durante la jornada. De esta manera, el encuentro concluyó en un ambiente de integración, aprendizaje y alegría, fortaleciendo los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina y reafirmando el compromiso de las familias con la alimentación y el bienestar de sus hijos e hijas.

Instituto de Bienestar familiar (ICBF), Todos por un nuevo país. (2014) Distribución, cuidado y uso de un alimento de alto valor nutricional. Segunda edición, noviembre 2014. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla_bienestarina_2014.pdf

Mensaje clave para las familias:
"La Bienestarina es un apoyo para el crecimiento y la salud de tu familia: úsala con creatividad, amor y constancia en tus preparaciones diarias.."

3.Agradecimientos: Al finalizar, se destacó el papel fundamental de las madres y familias en el desarrollo del encuentro. Su participación activa, disposición y creatividad durante las dinámicas, las recetas y los espacios de intercambio de saberes, enriquecieron el proceso de aprendizaje sobre el uso adecuado de la Bienestarina Más como complemento alimentario. Se valoró su interés por conocer nuevas formas de preparación y por fortalecer hábitos de alimentación saludable en el hogar.

Unidad de Atención 1 (UA1) → En la UA1, el encuentro se desarrolló en un ambiente participativo y acogedor. Las madres mostraron disposición e interés por conocer las propiedades y beneficios de la Bienestarina, aportando ejemplos de cómo la emplean en la alimentación familiar. Durante el diálogo, se evidenció que muchas han integrado el producto en preparaciones tradicionales, adaptándolo a los gustos de sus hijos e hijas. Este espacio permitió fortalecer el conocimiento sobre el uso adecuado de la Bienestarina, aclarar dudas sobre su preparación y promover su consumo como un recurso fundamental para mejorar la nutrición del hogar.

Unidad de Atención 2 (UA2) → La jornada en la UA2 se destacó por la participación dinámica y la curiosidad de las madres frente al aprovechamiento de la Bienestarina. A través de ejercicios prácticos y conversatorios, las participantes exploraron nuevas alternativas de uso en recetas dulces y saladas, resaltando la facilidad de incorporarla en diferentes comidas. Se generó un intercambio de ideas enriquecedor que permitió identificar mitos y corregir prácticas inadecuadas sobre el producto. Al cierre, las madres manifestaron sentirse más seguras sobre cómo utilizar la Bienestarina correctamente y motivadas a compartir lo aprendido con otras familias.

Unidad de Atención 3 (UA3) → En la UA3, el desarrollo del encuentro se caracterizó por la energía y el compromiso de las participantes. Desde el inicio, las madres mostraron entusiasmo por participar en las actividades propuestas y compartir sus conocimientos sobre el uso de la Bienestarina en la alimentación diaria. Las dinámicas grupales y la elaboración colectiva de una receta demostraron el interés por aprovechar

el producto de manera creativa y nutritiva. El trabajo conjunto permitió consolidar aprendizajes sobre su valor alimenticio, reforzar hábitos saludables y fortalecer el sentido de comunidad entre las familias asistentes.

Decisiones: Al cierre de la jornada, se destacó el compromiso y la participación activa de las madres, quienes demostraron haber fortalecido sus conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina. Se acordó continuar promoviendo espacios educativos que permitan compartir nuevas recetas, resolver dudas y reforzar la correcta preparación del complemento alimentario. Así mismo, se motivó a las participantes a aplicar lo aprendido en la alimentación diaria de sus familias y a multiplicar la información en sus comunidades, garantizando una mejor apropiación y aprovechamiento del producto.

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar de todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Familias y equipo talento humano.	Vigencia 2025
Involucrarse activamente en cada encuentro, mostrando disposición, respeto por los tiempos y cumplimiento de la agenda establecida.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente
Utilizar la Bienestarina Más de manera adecuada y constante en las preparaciones del hogar, garantizando su aprovechamiento como complemento alimentario que contribuye al crecimiento y bienestar de los beneficiarios	Participantes y/o padres de familia.	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
MARIA FERNANDA CASTRO BARRERA	AGENTE EDUCATIVA	CORMIDI	MARIA FERNANDA CASTRO BARRERA
GINNA KATHERINE MARCILLO BACA	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORMIDI	GINNA KATHERINE MARCILLO BACA
LEIDY PAOLA MOSQUERA CABRERA	AUXILIAR PEDAGOGICO	CORMIDI	LEIDY PAOLA MOSQUERA CABRERA
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
			BARRIO EL TRIUNFO
Colaborador que elabora el acta:	GINNA KATHERINE MARCILLO– PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN		

ANEXO FOTOGRAFICO

PÚBLICA





PÚBLICA


FESTIVAL DE


FESTIVAL DE LA






RECETA DE BIENSTA
RECETARIO DE BIENSTARINA


RECETARIO DE BIENSTARINA

BIENESTAR FAMILIAR

FS.FT.16	GIN.FO.54
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

Actividad: Uso y Usufructo de AAUN

HORA INICIAL: 8:00 am HORA FINAL: 10:00 am

FECHA

LUGAR CASETA COMUNAL EL TRIUNFO

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

UAS

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACION		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	KARLA MARCELA MORENO VELASQUEZ	1.010.075.694	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3228829681		Karla Moreno	
2	MARYI LARISSA LLANOS DOMINGUEZ	1.075.212.330	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3138119384	maryllanos2@gmail.com	Karla Moreno	
3	ANA ISABELLA CUELLAR REYES	1.003.812.600	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115266918		AnaIsabellaC	
4	SUMAYI SANCHEZ ROMERO	1.079.174.788	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3238621950		Sumayi Sanchez	
5	DANIELA MARTINEZ POLANCO	1.075.315.955	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115266918		DANIELA MARTINEZ	
6	DAYANA LEANDRA ALVIS GUTIERREZ	1.075.293.323	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3113516859		Dayana Alvis	
7	MARIANA ORTIZ AVILES	1.004.035.025	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3154547937		Mariana O. A	
8	ADRIANA OLIVEROS TRUJILLO	1.075.247.191	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214586667		Adriana Oliveros	
9	KAROL GISELLA MONTENEGRO	1.075.316.940	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3229382463		Karol Lugo	
10	DIANA MARCELA CASTAÑEDA CLAROS	1.075.280.154	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3124612360		DIANA M	
11	NANDY JASBLEIDY AVILES	1.003.965.353	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3125449368		Nandy Aviles	
12	INGRID YOHANA HERREÑO CIFUENTES	1.111.665.209	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3053550192			
13	LAURA VALENTINA SOTO QUINTERO	1.076.907.025	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214578275			
14	SANDY DAYANA HERRERA VELASQUEZ	1.004.035.144	MADRE	CORMIDI	IFUENTES	NEIVA			3114930558			
15	NATY ALEXANDRA GUZMAN	1.004.301.086	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3183727900		Nandy Guzman	
16	LINA MARCELA VIDAL ROJAS	1.109.294.902	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213890540		Lina Vidal	
17	GLORIANGELYS BECERRA CASTAÑO	1.007.046.118	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3112012473		Gloriangelys B.	
18	YADIRA ISABEL MOJICA	1.006.814.645	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3236058465		Yadira Mojica	
19	PAULA ANDREA GARCIA	1.077.720.309	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3232904292	paulagarciasaenz@gmail.com	Paula Garcia	
20	ELIANA CAÑAVERAL	36.305.312	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3336438852	ipasa1999@hotmail.co	Eliana C	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

F-P1-M	12/05/2014
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN -

HORA INICIAL: 10:00 am

HORA FINAL: 12:00 pm

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

FECHA

LUGAR: CASETA COMUNAL EL TRIUNFO

UAZ

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AGI	PB
1	NELIDA ANDREA JOVEN GUALY	1.075.240.112	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102372207		Nelida Joven	
2	NUBIA BAICUE BAHAMON	1.075.220.178	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102346362		Nubia Baicue	
3	DAYANA VANESSA PASTRANA	1.003.865.447	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102661497		Yuly Gracia	
4	YULI TATIANA GRACIA	1.075.245.735	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3225335764		Yuli tatiana	
5	ANGIE LUCIA HEREDIA	1.003.812.940	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3228942777	angiheredia2@gmail.com	Angie Lucia Heredia	
6	EDNA MARGARITA SANCHEZ	1.075.272.388	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3124132784		MARGARITA	
7	INGRID KATHERINE SANCHEZ TAFUR	1.029.893.558	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3162743883		Ingrid Sanchez	
8	KAREN LISETH GARZON	1.075.294.181	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222690871	karengarzon2901@hotmail.com	Karen Lizeth Garzon	
9	LAURA DANIELA GOMEZ	1.003.808.836	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3213186055		Laura Gomez	
10	ZULI ZAMBRANO TORRES	1.081.419.296	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3114625925		Zuly Z.T.	
11	MARIA PAULA PEREZ	1.075.212.135	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3206922068		paula perez	
12	KAROL DAYANA SERRATO	1.003.804.124	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142684825	karoldayana2001@gmail.com	Karol dayana	
13	JULIETH CAROLINA MEDINA	1.075.212.762	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123277080	carolinajulieth958@gmail.com	Julieth carolina	
14	NAZARETH POLANCO PARRA	1.075.307.692	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123081138		Nazareth Polanco	
15	IDALY CUPITRA MATOMA	36.311.512	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3044743960		Idaly Cupitra	
16	MARIA CATALINA HEREDIA	1.077.726.546	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3228320616		Idaly Cupitra	
17	NAZARETH POLANCO PARRA	1.075.307.692	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123081138		Maria Heredia	
18												
19												
20												

(Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente)

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN.

HORA INICIAL: 3:30 pm

HORA FINAL: 6:00 pm

DEPENDENCIA LIDER: Componente Salud y Nutrición

FECHA

LUGAR: CASETA COMUNAL EL TRIUNFO

UAJ

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	IDALY CUPITRA MATOMA	36.311.512	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3044743960			Idaly Cupitra
2	ANGIE CAMILA FIERRO TOVAR	1.075.317.768	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3224187962			Camila Tovar
3	STELLA MARIN PEREZ	1.075.243.802	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			321 4010322			Stella Marin
4	MILAGRO ISABEL CARBONEL SERNA	1.100.012.298	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222877005			Milagros
5	SANDRA LILIANA CABRERA	1.075.303.022	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3108616604			Sandra Cabrera
6	JAIRELIS SILVA	5.114.697	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3224187962			Jairelis Silva
7	DALIA MARITZA CASTRO	1.075.206.853	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209421703	daliacastromarillo15@hotmail.com		Dalia Castro
8	ANGELICA OGARI OGARI	1.006.878.451	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3118741792			Angelica Ogari
9	PAMELA ANDREA LARGO	1.003.829.249	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3026035386			PAMELA
10	LEILA VALENTINA TRILLERAS	1.003.952.836	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3104377143			Leila Trilleras
11	LEIDY GONZALEZ	36.314.627	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3202455962			Leidy Gonzalez
12	DANNA SHARICK MUÑOZ CRUZ	1.075.791.095	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115082628			Danna Sharick Muñoz Cruz
13	LAURA NATALI POLANIA HERNANDEZ	1.075.306.241	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3158267429			Laura Polania
14	ADY LUZ CARBONEL SERNA	1.100.012.297	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3145151217			Ady Luz C.
15	YUDY MARLEY BENEVIDES	1.075.224.007	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3132202758	mardybenevides@gmail.com		Yudy Benavides
16	MARLY BAICUE	1.075.231.657	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3208793272			Marly Baicue.
17	YESICA PAOLA PERDOMO TOVAR	1.075.259.342	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204015125			Yesica Tovar
18	YURANI MANJARREZ SUAREZ	1.003.894.817	MADRE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3178886720			YURANI MANJARREZ
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Scanned with CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: : UA1: 8:00 am – UA2 :10:00 am – UA3: 2:00 pm	**Fecha:** 04/10/2025	
Lugar:	CARRERA 51 D Nº 27 - 21 ENRIQUE OLAYA HERRERA CFA 4	
Dependencia que Convoca:	Componente Salud y Nutrición	
Proceso:	Promoción y Prevención.	
Objetivo:	Fortalecer los conocimientos y las prácticas sobre el uso adecuado de la Bienestarina como complemento alimentario, a través de una jornada educativa, participativa y experiencial en el marco del Festival de la Bienestarina.	

Agenda:

1.- Apertura del encuentro
2.- Desarrollo del tema
3.- Agradecimientos

1. Apertura del encuentro:

El encuentro grupal dio inicio con un saludo cordial de bienvenida por parte de la profesional en Nutrición a las familias participantes de la Unidad de Atención, resaltando la importancia de su asistencia como muestra del compromiso con la adecuada alimentación y el bienestar de sus hijos e hijas. Se destacó el propósito del espacio, orientado a fortalecer los conocimientos y prácticas sobre el uso adecuado de la Bienestarina Más, en el marco del Festival de la Bienestarina, promovido por el Instituto Colombiano de Bienestar Fa-miliar (ICBF).

Durante la apertura, la profesional explicó la estructura de la jornada y presentó los objetivos de la actividad, enfatizando que la Bie-nestarina Más es un complemento alimentario de alto valor nutricional y se recalcó que el encuentro no se limitaba a la entrega de in-formación, sino que buscaba generar un espacio participativo y reflexivo, donde las familias pudieran compartir sus experiencias, re-solver inquietudes y fortalecer sus conocimientos sobre la preparación, conservación y aprovechamiento de este alimento. De esta manera, se fomentó un ambiente de aprendizaje colaborativo que invitó a las familias a reconocer la Bienestarina como un recurso va-lioso para mejorar la nutrición del hogar y promover hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.

2. Desarrollo del Tema:

Para dar apertura a la jornada, la profesional propuso una conversación guiada denominada “Mi experiencia con la Bienestarina”, en la cual cada madre compartió brevemente cómo utiliza este complemento alimentario en su hogar, en qué preparaciones y con qué frecuencia. Este espacio tuvo como propósito favorecer el intercambio de experiencias, promover la participación activa de las familias y fortalecer el conocimiento práctico sobre el uso adecuado de la Bienestarina en la alimentación familiar.

Posteriormente, se contextualizó a las participantes sobre la importancia del programa de distribución de la Bienestarina Más, liderado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el cual entrega este producto como un complemento alimentario de alto valor nutricional destinado a apoyar la alimentación de la población más vulnerable del país. Este programa busca contribuir al desarrollo y bienestar de niños, niñas, adolescentes, gestantes, madres lactantes y adultos mayores, garantizando que reciban los nutrientes esenciales para su crecimiento y salud. Comprender su uso adecuado y sus beneficios resulta fundamental para que las familias y el talento humano encargado aseguren que la Bienestarina sea aprovechada de forma segura, efectiva y con el mayor impacto nutricional posible.

¿Qué es la Bienestarina? → La Bienestarina es un complemento alimentario de alto valor nutricional, compuesto por harinas y féculas de cereales (trigo y maíz), harina de soya, leche en polvo y una mezcla de vitaminas y minerales. No contiene aditivos, conservantes ni colorantes, y se entrega de manera gratuita a la población vulnerable a través de los programas del ICBF.

PÚBLICA

Bienestarina saborizada → Esta versión incluye colorantes y saborizantes naturales, conservando los mismos beneficios nutricionales. También es distribuida gratuitamente y está prohibida su venta o uso inadecuado.

¿Qué costo tiene la Bienestarina para la población beneficiaria?
Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

¿Cuál es su duración?
La Bienestarina natural y la Bienestarina Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla? Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes:

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el "Plato saludable de la familia Colombiana".
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo se debe preparar? Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros

Aporte nutricional:

- **Energía:** nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.

- **Carbohidratos:** son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro. Están presentes en los cereales como

PÚBLICA

el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

- **Proteínas:** son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el fríjol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

- **Grasas:** son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

- **Calcio:** gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el fríjol. En la Bienestarina podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

- **Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

- **Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto, influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

- **Fósforo:** el fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además, tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

- **Ácidos Grasos Esenciales**: se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además, en américa latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.

- **Zinc**: El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa del crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que, en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además, se presenta de manera que se facilita su absorción.

- **Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59

PÚBLICA

meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina se cambia la forma de hierro para una mayor absorción Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

Mitos sobre la bienestarina

- **¿La Bienestarina contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad**? Falso. La Bienestarina está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.

- **¿La Bienestarina cura el cáncer?** Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

- **¿La Bienestarina engorda**? Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

- **¿La Bienestarina es un producto afrodisíaco?** Falso. La Bienestarina no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

- **¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina?** Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

Una vez finalizada la explicación sobre la Bienestarina Más, se invitó a las madres participantes a realizar una actividad práctica que les permitiera aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. Previamente, se les había solicitado preparar en casa una receta utilizando la Bienestarina, llevando al encuentro una pequeña muestra junto con la receta escrita, que incluyera los ingredientes, el procedimiento y un nombre creativo para su preparación.

Durante el encuentro, cada madre socializó su receta, compartió su experiencia en la elaboración y destacó los beneficios que este complemento alimentario aporta a la nutrición familiar. Las preparaciones fueron expuestas en un mural colectivo, como muestra del compromiso y la creatividad de las familias, promoviendo el intercambio de saberes y la apropiación de prácticas alimentarias saludables en el hogar.

Para cerrar la jornada, la profesional en Nutrición propuso una dinámica lúdica titulada “Sorpresa Nutritiva”, con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos de forma amena y participativa. La actividad consistió en que la profesional tenía tres números secretos entre el 1 y el 50, y las madres debían mencionarlos al azar. Cuando alguna acertaba con uno de los números seleccionados (15, 33 o 29), se le formulaba una pregunta relacionada con la Bienestarina, tales como: *“¿Quiénes son los beneficiarios?”, “¿Cuál es su tiempo de duración?”* o *“¿Cómo debe prepararse correctamente?”*.

La participante que respondió correctamente fue reconocida con un recetario de Bienestarina, como símbolo de agradecimiento por su atención e interés durante la jornada. De esta manera, el encuentro concluyó en un ambiente de integración, aprendizaje y alegría, fortaleciendo los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina y reafirmando el compromiso de las familias con la alimentación y el bienestar de sus hijos e hijas.

PÚBLICA

Instituto de Bienestar familiar (ICBF), Todos por un nuevo país. (2014) Distribución, cuidado y uso de un alimento de alto valor nutricional. Segunda edición, noviembre 2014. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla_bienestarina_2014.pdf

Mensaje clave para las familias:
"La Bienestarina es un apoyo para el crecimiento y la salud de tu familia: úsala con creatividad, amor y constancia en tus preparaciones diarias.."

3.Agradecimientos: Se agradeció a todas las familias por su valiosa participación, disposición y creatividad durante el desarrollo de la jornada. Gracias a su compromiso, el espacio se convirtió en un escenario de aprendizaje compartido, donde se fortalecieron conocimientos, se intercambiaron saberes y se reafirmó la importancia de incluir la Bienestarina en la alimentación familiar.

Unidad de Atención 1 (UA1) → En la UA1, la jornada se vivió en un ambiente alegre y participativo. Las madres se mostraron receptivas desde el inicio, compartiendo anécdotas sobre cómo utilizan la Bienestarina en sus hogares. Las actividades prácticas despertaron su interés por descubrir nuevas formas de preparación, motivándolas a combinar este alimento con ingredientes locales. La interacción constante entre las participantes fortaleció la confianza y el trabajo en grupo, evidenciando el compromiso de las familias con una alimentación más nutritiva y balanceada para sus hijos e hijas.

Unidad de Atención 2 (UA2) → En la UA2, la jornada estuvo marcada por la reflexión y el intercambio de saberes. Las madres expresaron curiosidad por conocer el valor nutricional de la Bienestarina y aclararon mitos sobre su uso. A través de preguntas y ejercicios demostrativos, comprendieron la importancia de su adecuada conservación y preparación. La profesional acompañó el proceso de manera cercana, generando un espacio donde cada familia pudo fortalecer sus conocimientos y reafirmar la Bienestarina como un aliado esencial en la nutrición infantil.

Unidad de Atención 3 (UA3) → En la UA3, el encuentro se desarrolló con entusiasmo y gran sentido de pertenencia. Las madres participaron activamente en los juegos, recetas y actividades grupales, mostrando interés por aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. La dinámica final permitió repasar los principales aprendizajes de forma divertida y significativa. Se destacó la creatividad de las participantes al compartir ideas innovadoras para incluir la Bienestarina en diferentes comidas, reflejando una apropiación real del tema y el deseo de seguir promoviendo una alimentación saludable en sus familias.

Decisiones: Al cierre de la jornada, se evidenció una apropiación significativa de los conocimientos sobre el uso adecuado de la Bienestarina Más. Las participantes demostraron interés, compromiso y disposición para aplicar lo aprendido en la alimentación de sus familias. Durante el desarrollo del encuentro se resolvieron inquietudes, se compartieron experiencias y se fortalecieron prácticas saludables relacionadas con la preparación y aprovechamiento del complemento alimentario. Finalmente, se reconoció el valioso aporte de las madres, cuyo entusiasmo y participación activa contribuyeron al éxito de la actividad.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Participar de todos los encuentros grupales durante la vigencia 2025.	Familias y equipo talento humano.	Vigencia 2025
Involucrarse activamente en cada encuentro, mostrando disposición, respeto por los tiempos y cumplimiento de la agenda establecida.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente
Utilizar la Bienestarina Más de manera adecuada y constante en las preparaciones del hogar, garantizando su aprovechamiento como complemento alimentario que contribuye al crecimiento y bienestar de los beneficiarios	Participantes y/o padres de familia.	Permanente

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
INGRIF LORENA SÁNCHEZ SUAREZ	AGENTE EDUCATIVA	CORMIDI	KERLLY JOHANNA SANTOS
GINNA KATHERINE MARCILLO BACA	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORMIDI	GINNA KATHERINE MARCILLO BACA
LUZ MARINA CORTE	AUXILIAR PEDAGOGICO	CORMIDI	LUZ MARINA CORTE
Próxima reunión:	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
			BARRIO OLAYA HERRERA
Colaborador que elabora el acta:	GINNA KATHERINE MARCILLO– PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN		

ANEXO FOTOGRAFICO





POCA









PÚB

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/6/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado de AAUN FECHA MIERCOLES 22 DE OCTUBRE DEL 2025 - UA 1

HORA INICIAL: 8:00AM HORA FINAL: 10:00 AM LUGAR CARRERA 51 DN° 27 - 21 BARRIO ENRIQUE OLAYA HERRERA UDS CFA4

DEPENDENCIA LIDER: CORPORACION MINUTO DE DIOS DE GARZON "CORMIDI"

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	JENIFIER NOVOA GARCIA	1.003.803.614	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3209817993			
2	BIBIANA CAROLINA LUNA BONILLA	76.502.056	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3004368077			
3	NICOL JHULIANA GALINDO SALAS	1.003.953.432	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223915063			
4	ANGIE LORENA GUZMAN CORDOBA	1.003.828.853	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3106097099			
5	MARIA ALEJANDRA SANCHEZ VELASQUEZ	1.077.225.163	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222904505			
6	ANGELA ANDREA CRUZ ROCHA	1.004.035.786	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3202738487			
7	EDNA XIOMARA SEGURA HERNANDEZ	1.006.503.850	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102963009			
8	GERALDINE MUÑOZ CLAROS	1.083.924.957	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			314 4688679			
9	YOLANDA GUTIERREZ QUEVEDO	1.075.300.734	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123793811			
10	VALENTINA GARCIA DORADO	1.075.792.262	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223962519			
11	YERLY CAROLINA MONTES MUÑOZ	1.007.751.023	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3012427976			
12	IVON STEFFANY SANTANA VARGAS	1.075.242.617	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3133267595			
13	LINDA POVEDA TOLEDO	1.075.288.279	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102679713			
14	MARIA ANGELICA CORREA VILLABON	1.075.297.044	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3184418903			
15	CAREN YIZETH ASCENCIO CARVAJAL	1.075.214.858	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3118804637			
16	ANA MARIA CUELLAR BONILLA	1.075.319.419	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3205067094			
17	NUBIA VELASCO NUÑEZ	1.075.232.809	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3203185469			
18	SANDRA ELIZABETH CANO CARDOZO	36.311.707	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			311 822 4300			
19	CLARA YINETH GONZALEZ BUSTOS	1.075.239.889	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3103044402			
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera COPIA CONTROLADA

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB.P1.MI	13/6/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN

FECHA MERCOLES 22 DE OCTUBRE DEL 2025 - UA 2

HORA INICIAL: 10:30AM

HORA FINAL: 12:30 PM

LUGAR CARRERA 51 DN° 27 - 21 BARRIO ENRIQUE OLAYA HERRERA UDS CFA4

DEPENDENCIA LIDER: CORPORACION MINUTO DE DIOS DE GARZON "CORMIDI"

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	PAULA JIMENA SOTO PEDREROS	1.003.807.821	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123032811		Paula Soto	
2	HAIDY TATIANA MOSOS CASTRO	1.075.246.284	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3142794781		Tatiana Cast	
3	DIANA MARCELA CARDOZO REYES	1.116.027.422	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3115409834		Diana Cardoz	
4	MAYRA ALEJANDRA NAVEROS LARA	1.075.302.700	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123301856		Mayra	
5	MONICA MANCHOLA VALENCIA	1.122.726.641	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			321888632		Monica	
6	ARIANI DEL VALLE SALCEDO FERNANDEZ	25.223.888	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3157723361		Ariani	
7	ZAIRA YURLENI SOLER CAICEDO	1.029.661.689	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3006021216		Zaira Soler	
8	MARIA DANIELA LOZADA MOSCOSO	1.003.803.725	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223192066		Maria Lozada	
9	AIDA LILIANA CAIZA PACHECO	34.324.876	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3107249195		Aida Liliana Caiza	
10	DAYRA PAOLA HIGUERA CARDENAS	1.004.149.057	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3116794936			Dayra paola
11	DANY BUSTOS QUIÑONEZ	1.075.222.549	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102415864			Dany Bustos
12	KERLI ALEJANDRA LASSO GUTIERREZ	1.003.810.208	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3102784542		Alejandra Lasso	
13	LEYDI TATIANA NUÑEZ ROJAS	1.003.802.577	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3224800245		Leydi Tatiana	
14	ANDREA MENESES MUÑOZ	1.075.305.326	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3212491184		Andrea	
15	ANA MARCELA TRIVIÑO FIERRO	1.075.257.310	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3222412515		Ana Marcela	
16	MARY LUZ SAMIENTO GUTIERREZ	40.329.240	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3214059008		Mary Luz	
17	YEIDI VIVIANA MUÑOZ CANACUE	1.075.266.607	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3224743302		Yeidi Muñoz	
18	YENY PAOLA QUIVANO TRUJILLO	1.079.508.992	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3108807859		Yeny P.	
19	ANGIE KATHERINE DIAZ PEREZ	1.075.301.595	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223448818		Angie Diaz	
20												

Scanned with CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/8/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Uso y cuidado AAUN

FECHA MIERCOLES 22 DE OCTUBRE DEL 2025 - UA 3

HORA INICIAL: 2:00 PM

HORA FINAL: 4:00 PM

LUGAR CARRERA 51 DN° 27 - 21 BARRIO ENRIQUE OLAYA HERRERA UDS CFA4

DEPENDENCIA LIDER: CORPORACION MINUTO DE DIOS DE GARZON "CORMIDI"

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YENNI CONSTANZA COLLAZOS VALENCIA	1.004.208.837	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3106985035			Yenni Valencia
2	DIANA MAYERLI VARGAS SUNCE	1.003.952.464	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3107357675			Diana Vargas
3	MAIRA ALEJANDRA LIBREROS CAMACHO	1.075.211.231	PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3223780212			Maira Libreros
4	MARCELA PERDOMO RAMIREZ	1.075.709.211	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3224797043			Marcela perdomo
5	GISSELLE DANIELA CHAUX DIAZ	1.104.944.737	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3005927752			Gisselle Chaux
6	ANDREA JHOANNA QUINAYA	1.075.285.873	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3143201566			
7	YERALDIN TRUJILLO MEDINA	1.075.543.536	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3150174859			Yeraldin Trujillo
8	MAFER LORENA BERNAL DIAZ	1.003.802.471	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3118965175			Mafer Bernal
9	CINDY YANETH RUIZ CORTES	1.077.864.722	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3107869760			Cindy Yaneth
10	ASHLEY RAYCHELL ROMERO POLO	1.075.795.346	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3227873712			Ashley Romero
11	NATALIA ALEJANDRA SUAZA URBANO	1.075.219.709	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3123204323			Natalia Suaza
12	CAROL DAYANA PEREZ BONILLA	1.003.812.107	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3219060448			Carol Perez
13	ANGIE MARCELA CUMACO SOTO	1.075.297.918	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3227012157			Angie cumaco
14	NORMA CONSTANZA RODRIGUEZ BARRIOS	1.075.244.074	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3204858976			Carol Olivero
15	CAROL DAYANNY OLIVEROS PICHINA	1.075.269.280	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3156699846			Norma Cb
16	EDNA ROCIO CACHAYA PALENCIA	1.075.266.634	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3219348362			Edna Rocio
17	KAREN LIZETH VALENCIA DIAZ	1.010.081.248	MADRE DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3143977672			Karen Valencia
18	LIA ELCY CASTAÑEDA GUTIERREZ	36.171.598	ABUELA DEL PARTICIPANTE	CORMIDI	HUILA	NEIVA			3053176818			Lia Elcy Castañeda
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA
LOS DATOS PROPORCIONADOS SERAN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 20 S

Scanned with CamScanner

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: 8:00 AM. 2:00 PM Y 4:30 PM		Fecha: 3 OCTUBRE
Lugar:	**CALLE 53 1C 20 SALON COMUNAL CANDIDO 5TA ESTAPA**	
Dependencia que Convoca:	Componente salud y nutricion	
Proceso:	Promocion y prevención	
Objetivo:	Reconocer la Bienestarina como un recurso alimentario versátil que acompaña una alimentación balanceada en el embarazo y la primera infancia, promoviendo experiencias artísticas y de narración desde la gestación como oportunidad para fortalecer el vínculo con el bebé. Asimismo, brindar herramientas prácticas a las familias a través de ejercicios de relajación y preparaciones sencillas, desmitificando creencias y reforzando conocimientos nutricionales básicos que favorezcan hábitos saludables en la vida cotidiana.	

Agenda:

1. Saludo Inicial y Bienvenida
2. Presentacion y desarrollo de la temática
3. Cierre y agradecimientos

Desarrollo:

1. Saludo Inicial y Bienvenida

Con un saludo cordial y afectuoso, dimos inicio al encuentro grupal con las madres gestantes y lactantes de la Unidad de Servicio de Atención, reconociendo y valorando profundamente su participación activa y el compromiso que demuestran al asistir a estos espacios de formación. Su presencia refleja el interés por fortalecer el cuidado integral de su salud y la de sus hijos, objetivo central de nuestro trabajo conjunto.

Este espacio ha sido diseñado como una oportunidad para compartir conocimientos prácticos, resolver dudas y fomentar hábitos saludables que impacten positivamente el bienestar materno-infantil. En esta ocasión, el tema central es Alimentar con amor: Bienestarina, vinculo y habitos saludables en gestantes y bebes.

Desde las áreas de Salud, Nutrición y Acompañamiento Pedagógico, se presentaron diversas actividades y prácticas orientadas a la Alimentar con amor: Bienestarina, vinculo y habitos saludables en gestantes y bebes este espacio es para promover un intercambio de experiencias, entre preparaciones, recetas

PÚBLICA

2. Presentacion y desarrollo de la temática

Durante el desarrollo del tema, la jornada transcurrió en un ambiente muy cálido y participativo. Para comenzar, se realizó una conversación llamada **"Mi experiencia con la Bienestarina"**, donde cada madre compartió de forma sencilla cómo la utiliza en casa, en qué preparaciones y con qué frecuencia. A través de esta charla, se logró crear confianza, romper el hielo y fortalecer el intercambio de ideas entre las participantes.

Luego se dio paso a la actividad artística **"Mi personaje de energía"**, en la que las madres, con hojas, crayones y papel de colores, dibujaron un personaje que representaba la energía que desean para sus bebés. Mientras decoraban, sonaba una música suave que ayudó a generar un ambiente tranquilo y alegre. Al finalizar, cada una presentó su dibujo y le habló a su bebé sobre su creación, un momento muy tierno que permitió reforzar el vínculo afectivo y la comunicación.

Más adelante, se realizó la demostración de la receta **"Arroz con leche con Bienestarina"**, explicando paso a paso su preparación y la forma en que puede incluirse fácilmente en la alimentación familiar. Durante la degustación, las madres comentaron sus impresiones sobre el sabor y compartieron otras ideas para prepararla en casa.

Para hacerlo más divertido, se llevó a cabo una **trivia nutricional** con preguntas tipo *"Sí/No"* y *"Mito o realidad"*, donde las madres pudieron aclarar dudas sobre el uso de la Bienestarina y compartir lo que ya sabían.

Finalmente, se abordó la temática **"Construyendo juntos"**, en la que se conversó sobre la importancia del **lavado de manos** y la higiene en la preparación de los alimentos. Se reflexionó sobre cómo estos pequeños cuidados también son una forma de demostrar amor y protección hacia los hijos. El encuentro cerró con un **cuento reflexivo** que recordó a las madres que los buenos hábitos comienzan con gestos sencillos del día a día.

3. Cierre y agradecimientos

Hoy nos llevamos aprendizajes valiosos: reconocer la Bienestarina como un alimento versátil y nutritivo que apoya la salud en el embarazo y la primera infancia; comprender la importancia del lavado de manos como práctica fundamental para prevenir enfermedades; e integrar en la vida

PÚBLICA

diaria acciones sencillas como preparar recetas fáciles, narrar y compartir momentos afectivos que fortalecen el vínculo con nuestros hijos e hijas.

Agradecemos la participación activa, el entusiasmo y la disposición de cada una de ustedes. Su compromiso y apertura hacen posible que estas experiencias se conviertan en herramientas prácticas para el bienestar de sus familias.

Unidad de Atención 1 (UA1)

En la UA1, la jornada se desarrolló en un ambiente de confianza y disposición al aprendizaje. Desde el inicio, la actividad de presentación permitió a las madres compartir experiencias sobre su embarazo o lactancia, así como las preparaciones favoritas con la Bienestarina. Esto favoreció el inicio de un vínculo cercano y participativo.

La experiencia artística “Mi personaje de energía” fue recibida con entusiasmo, pues permitió a cada madre plasmar, a través de dibujos y colores, los deseos y energías positivas que quieren transmitir a sus bebés. Durante la narración de los personajes, se reforzó la importancia de hablarle al bebé desde la gestación, fortaleciendo el vínculo afectivo y la comunicación temprana.

En la preparación del arroz con leche con Bienestarina, las participantes se mostraron curiosas y motivadas, destacando la facilidad de la receta y el sabor agradable. La degustación abrió un espacio de conversación sobre la importancia de integrar la Bienestarina en recetas prácticas de la vida diaria. Finalmente, el juego de trivia despertó interés y permitió aclarar dudas, reafirmando la Bienestarina como un alimento nutritivo y versátil.

Unidad de Atención 2 (UA2)

En la UA2, la jornada estuvo marcada por un alto nivel de participación y reflexión. Las madres compartieron sus expectativas sobre el uso de la Bienestarina y reconocieron algunas creencias erróneas que habían escuchado previamente. La ronda de presentación generó un ambiente cálido, donde cada mujer se sintió escuchada y valorada.

La actividad artística fue especialmente significativa, pues muchas participantes expresaron que nunca habían tenido la oportunidad de dedicar un espacio creativo a sus bebés. Al narrar sus dibujos, varias madres se emocionaron al reconocer cómo estas prácticas sencillas fortalecen el vínculo afectivo.

La demostración culinaria de arroz con leche con Bienestarina fue uno de los momentos más valorados. Algunas madres comentaron que no sabían cómo incluir este alimento en recetas cotidianas y agradecieron conocer nuevas opciones. La degustación permitió identificar la

PÚBLICA

aceptación del sabor y abrió un espacio de intercambio de ideas sobre otras preparaciones posibles.

El juego “Mitos y Realidades” fue clave para desmitificar creencias como que la Bienestarina engorda demasiado o que solo puede consumirse en la infancia. Este espacio contribuyó a reforzar la confianza en el uso de la Bienestarina como complemento nutricional en el embarazo y la lactancia.

Unidad de Atención 3 (UA3)

La jornada en la UA3 se destacó por la alegría, la creatividad y la disposición activa de las participantes. Desde la dinámica de presentación, las madres compartieron experiencias personales y hablaron de sus prácticas cotidianas con la Bienestarina, lo cual generó un ambiente de confianza y cercanía.

Durante la actividad “Mi personaje de energía”, se evidenció gran creatividad en los dibujos, acompañada de expresiones afectivas hacia los bebés. Varias participantes manifestaron que este tipo de ejercicios fortalecen no solo el vínculo con sus hijos, sino también su propia autoestima y motivación como madres.

La preparación y degustación del arroz con leche con Bienestarina fue un espacio de aprendizaje práctico que generó mucho interés. Las madres resaltaron la facilidad de la receta y expresaron intención de replicarla en casa, reconociendo su valor nutritivo.

El juego de trivia nutricional y la dinámica de mitos/realidades motivaron risas, participación y reflexión colectiva. A través de estas actividades lúdicas, se reforzaron conocimientos esenciales sobre el uso adecuado de la Bienestarina, el lavado de manos y la importancia de mantener hábitos saludables en la familia. La jornada cerró con expresiones de gratitud por el espacio y el reconocimiento de que lo aprendido será útil y aplicable en la vida diaria.

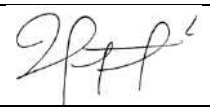
Decisiones

Al finalizar la jornada, se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de las madres, quienes se mostraron muy interesadas en aprender y compartir sus experiencias con la Bienestarina. Durante el encuentro se resolvieron dudas, se aclararon mitos y se reforzaron ideas sobre su correcta preparación y uso en el hogar. Las actividades permitieron fortalecer la confianza del grupo, promover el aprendizaje entre todas y resaltar la importancia de los pequeños cuidados diarios, como el lavado de manos. Se dio cierre agradeciendo a las madres por su disposición, compromiso y por el ambiente tan agradable que se generó durante toda la jornada.

PÚBLICA

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar de todos lso encuentros grupaes durante la vigencia del 2025	Familias y equipo talento humano.	Vigencia 2025
Involucrarse activamente en cada encuentro, mostrando disposición, respeto por los tiempos y cumplimiento de la agenda establecida.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente
Realizar lo aprendido en sus hogares	Participantes y/o padres de familia.	Permanente

FIRMA ASISTENTES

Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
LAURA VALENTINA CORTES CASTRO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORMIDI	
NATALY SANCHEZZ MENDEZ	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORMIDI	

	Fecha	**Hora**	**Lugar**
Próxima reunión	-	-	-
Colaborador que elabora el acta:	LAURA VALENTINA CORTES CASTRO- PROFESIONAL EN NUTRICION Y DIETETICA.		

PÚBLICA

ANEXO FOTOGRAFICO



PÚBL


BIENESTAR FAMILIAR
Bienestarina
PRECOCIDA

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8		
Hora: 1:00 PM. 3:30 PM Y 5:30 PM	**Fecha: 22 Y 23 DE OCTUBRE 2025**	
Lugar:	**CARRERA 3B CALLE ESQUINA - FORTALECILLAS**	
Dependencia que Convoca:	Componente salud y nutricion	
Proceso:	Promocion y prevención	
Objetivo:	Identificar la Bienestarina como un alimento complementario que contribuye a una nutrición equilibrada durante el embarazo y la primera infancia, favoreciendo además espacios de conexión afectiva entre madre e hijo por medio de actividades creativas y expresivas. Del mismo modo, ofrecer a las familias orientaciones prácticas sobre relajación y preparaciones simples, aclarando mitos y fortaleciendo saberes nutricionales que promuevan una alimentación saludable en el día a día.	

Agenda:

1. Saludo Inicial y Bienvenida

2. Presentacion y desarrollo de la temática

3. Cierre y agradecimientos

Desarrollo:

1. **Saludo Inicial y Bienvenida**

Con un saludo cordial y afectuoso, dimos inicio al encuentro grupal con las madres gestantes y lactantes de la Unidad de Servicio de Atención, reconociendo y valorando profundamente su participación activa y el compromiso que demuestran al asistir a estos espacios de formación. Su presencia refleja el interés por fortalecer el cuidado integral de su salud y la de sus hijos, objetivo central de nuestro trabajo conjunto.

Este espacio ha sido diseñado como una oportunidad para compartir conocimientos prácticos, resolver dudas y fomentar hábitos saludables que impacten positivamente el bienestar materno-infantil. En esta ocasión, el tema central es Alimentar con amor: Bienestarina, vinculo y habitos saludables en gestantes y bebes.

PÚBLICA

Desde las áreas de Salud, Nutrición y Acompañamiento Pedagógico, se presentaron diversas actividades y prácticas orientadas a la Alimentar con amor: Bienestarina, vinculo y habitos saludables en gestantes y bebes este espacio es para promover un intercambio de experiencias, entre preparaciones, recetas

2. Presentacion y desarrollo de la temática

Durante el desarrollo del tema, la profesional generó un espacio participativo, cálido y de confianza, donde las madres gestantes y lactantes pudieron compartir sus experiencias sobre el uso de la Bienestarina en casa, comentando en qué preparaciones la incluyen, cómo la consumen y con qué frecuencia. A través de las distintas actividades se promovió el aprendizaje, el diálogo y la reflexión sobre la importancia de este complemento en la nutrición familiar, fortaleciendo así los hábitos saludables y el vínculo entre madre e hijo.

Para dar inicio a la jornada, se realizó una dinámica de presentación en la que cada participante, con ayuda de una pelota suave, expresó su nombre, el tiempo de embarazo o la edad de su bebé, y mencionó su preparación favorita con Bienestarina. Este momento permitió romper el hielo, crear confianza y generar un ambiente ameno entre las asistentes.

Posteriormente, se desarrolló la actividad artística **“Mi personaje de energía”**, donde las madres dibujaron y decoraron un personaje que representaba la energía y vitalidad que desean transmitir a sus bebés. Mientras lo realizaban, se ambientó el espacio con música suave y se motivó a cada madre a hablarle a su bebé, contándole quién era su personaje y lo que significaba para ella. Este ejercicio fortaleció el vínculo afectivo y el desarrollo del lenguaje temprano, generando un momento lleno de ternura y conexión emocional.

Seguidamente, se llevó a cabo la **demostración culinaria “Arroz con leche con Bienestarina”**, en la que se explicó paso a paso cómo preparar esta receta nutritiva y práctica. Durante la degustación, las madres compartieron sus sensaciones sobre el sabor, la textura y la facilidad de preparación, además de proponer nuevas ideas para incorporarla en otros platos del hogar.

Para continuar, se realizó una **trivia nutricional** con preguntas tipo “Mito o Realidad”, que resultó muy divertida y participativa. A través de este juego, se aclararon dudas frecuentes sobre el consumo de la Bienestarina, como la forma correcta de prepararla, su valor nutricional y la variedad de comidas en las que puede incluirse.

PÚBLICA

Finalmente, en la temática **"Construyendo juntos"**, se abordó la importancia del **lavado de manos y la higiene en la preparación de los alimentos**, reforzando el mensaje sobre el cuidado y la prevención de enfermedades. Se leyeron afirmaciones sobre mitos y realidades del producto y se compartió un breve cuento reflexivo que invitó a reconocer que el amor también se demuestra en los pequeños actos de cuidado diario, como mantener la limpieza al cocinar o alimentar al bebé.

3. Cierre y agradecimientos

Hoy nos llevamos aprendizajes valiosos: reconocer la Bienestarina como un alimento versátil y nutritivo que apoya la salud en el embarazo y la primera infancia; comprender la importancia del lavado de manos como práctica fundamental para prevenir enfermedades; e integrar en la vida diaria acciones sencillas como preparar recetas fáciles, narrar y compartir momentos afectivos que fortalecen el vínculo con nuestros hijos e hijas.

Agradecemos la participación activa, el entusiasmo y la disposición de cada una de ustedes. Su compromiso y apertura hacen posible que estas experiencias se conviertan en herramientas prácticas para el bienestar de sus familias.

Unidad de Atención 1 (UA1)

La jornada se desarrolló en un ambiente cálido y participativo, donde las madres mostraron interés y disposición al aprendizaje. Desde el inicio, la actividad de presentación generó confianza y permitió compartir experiencias sobre el embarazo, la lactancia y las diferentes formas de preparar la Bienestarina, favoreciendo el intercambio de saberes.
La experiencia artística **"Mi personaje de energía"** despertó entusiasmo y creatividad. A través de dibujos y colores, las madres expresaron sus deseos y emociones hacia sus bebés, comprendiendo la importancia de comunicarse con ellos desde la gestación para fortalecer el vínculo afectivo.
Durante la preparación del **arroz con leche con Bienestarina**, las participantes demostraron curiosidad y agrado por la receta, destacando su practicidad y buen sabor. La degustación dio lugar a un diálogo sobre cómo incorporar este alimento en la rutina diaria.
Finalmente, el **juego de trivia** permitió resolver dudas de manera dinámica y reforzar el reconocimiento de la Bienestarina como un complemento nutritivo y versátil.

Unidad de Atención 2 (UA2)

En esta jornada se evidenció una participación activa y reflexiva. Las madres compartieron sus expectativas y experiencias con la Bienestarina, identificando y aclarando algunos mitos comunes sobre su uso. La presentación inicial propició un ambiente de confianza,

PÚBLICA

donde cada participante se sintió escuchada y valorada.
La actividad artística fue especialmente significativa: permitió a las madres dedicar un momento simbólico a sus bebés, expresando sentimientos de amor y conexión. Varias manifestaron que este tipo de espacios les ayudan a fortalecer el vínculo afectivo y a valorar su rol como cuidadoras.
La demostración culinaria del **arroz con leche con Bienestarina** fue muy bien recibida. Las madres reconocieron que desconocían algunas formas de uso y agradecieron las nuevas ideas para incluirla en su alimentación.
El **juego "Mitos y Realidades"** fue un momento clave para derribar falsas creencias, como la idea de que la Bienestarina solo es para niños o que causa aumento de peso. Este espacio fortaleció la confianza en su valor nutricional durante el embarazo y la lactancia.

Unidad de Atención 3 (UA3)

La jornada en esta unidad se caracterizó por la alegría, el compromiso y la creatividad de las madres. Desde la dinámica de apertura, se generó un ambiente de confianza que favoreció la participación y el intercambio de experiencias relacionadas con la alimentación y el uso de la Bienestarina.
En la actividad **"Mi personaje de energía"**, las madres demostraron gran sensibilidad al representar con dibujos los sentimientos que desean transmitir a sus hijos, reconociendo que este tipo de ejercicios fortalecen tanto el vínculo con el bebé como su bienestar emocional.
La preparación del **arroz con leche con Bienestarina** se convirtió en un espacio práctico y enriquecedor, donde las participantes valoraron lo sencillo y nutritivo de la receta, manifestando su interés por replicarla en casa.
Las dinámicas de **trivia nutricional** y **mitos y realidades** fomentaron la participación y el aprendizaje colectivo de forma divertida. A través de ellas, se reafirmaron conocimientos sobre alimentación saludable, higiene y uso adecuado de la Bienestarina. La jornada finalizó con un ambiente de gratitud y satisfacción por lo aprendido y vivido

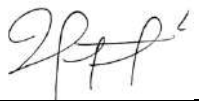
Desiciones

Al finalizar la actividad, se compartió un momento muy bonito donde las mamás expresaron lo mucho que habían aprendido y lo útiles que les parecieron las ideas para preparar la Bienestarina de diferentes formas. Se decidió seguir aprovechando este complemento en casa, probar las recetas vistas durante el encuentro y seguir explorando otras maneras de incluirla en las comidas familiares. También se habló sobre la importancia de mantener los buenos hábitos de higiene, especialmente el lavado de manos antes de cocinar o alimentar a los niños, entendiendo que esos pequeños cuidados también son una forma de amor. Las mamás mostraron mucho interés en seguir participando en espacios parecidos, donde puedan aprender, compartir experiencias y sentirse acompañadas. Al cierre, se agradeció a todas por su entusiasmo, su confianza y la disposición para vivir una jornada llena de aprendizajes, risas y momentos significativos.

PÚBLICA

Compromisos / tareas	**Responsable(s): Nombre / Cargo o rol**	**Fechas**
Participar de todos lso encuentros grupaes durante la vigencia del 2025	Familias y equipo talento humano.	Vigencia 2025
Involucrarse activamente en cada encuentro, mostrando disposición, respeto por los tiempos y cumplimiento de la agenda establecida.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente
Realizar lo aprendido en sus hogares	Participantes y/o padres de familia.	Permanente

FIRMA ASISTENTES

Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
LAURA VALENTINA CORTES CASTRO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORMIDI	
MARTHA PATRICIA ANDRADE	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORMIDI	
AGENTE EDUCATIVO	KELLY JOHANA GUTIERREZ VILLAREAL	CORMIDI	
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	-	-	-
Colaborador que elabora el acta:	LAURA VALENTINA CORTES CASTRO- PROFESIONAL EN NUTRICION Y DIETETICA.		

ANEXO FOTOGRAFICO

PÚBLICA



¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 8	
Hora: 1:00 PM. 3:30 PM Y 5:30 PM	Fecha: 20 Y 21 DE OCTUBRE 2025
Lugar:	**CARRERA 3B CALLE ESQUINA - FORTALECILLAS**
Dependencia que Convoca:	Componente salud y nutricion
Proceso:	Promocion y prevención
Objetivo:	Identificar la Bienestarina como un alimento complementario que contribuye a una nutrición equilibrada durante el embarazo y la primera infancia, favoreciendo además espacios de conexión afectiva entre madre e hijo por medio de actividades creativas y expresivas. Del mismo modo, ofrecer a las familias orientaciones prácticas sobre relajación y preparaciones simples, aclarando mitos y fortaleciendo saberes nutricionales que promuevan una alimentación saludable en el día a día.

PÚBLICA

Agenda:

1. Apertura del encuentro
2. Desarrollo del tema
3. Agradecimientos

Desarrollo:

1. Apertutra en el encuentro

Con un saludo cordial y afectuoso, dimos inicio al encuentro grupal con las madres gestantes y lactantes de la Unidad de Servicio de Atención, reconociendo y valorando profundamente su participación activa y el compromiso que demuestran al asistir a estos espacios de formación. Su presencia refleja el interés por fortalecer el cuidado integral de su salud y la de sus hijos, objetivo central de nuestro trabajo conjunto. Este espacio ha sido diseñado como una oportunidad para compartir conocimientos prácticos, resolver dudas y fomentar hábitos saludables que impacten positivamente el bienestar materno-infantil. En esta ocasión, el tema central es Alimentar con amor: Bienestarina, vinculo y habitos saludables en gestantes y bebes.

2. Desarrollo del tema

Durante el desarrollo del tema, la profesional generó un espacio participativo en el que las madres compartieron sus experiencias sobre el uso de la Bienestarina en el hogar, comentando en qué preparaciones la incluyen y con qué frecuencia la utilizan. A través de la conversación y las actividades propuestas, se promovió el intercambio de saberes, sobre la importancia de este complemento en la alimentación familiar, fortaleciendo así los hábitos saludables y el vínculo entre madres e hijos.

Para dar inicio a la actividad, se abordo la tematica de presentación llamado “Mi experiencia con la Bienestarina”, donde cada madre compartió cómo la usa en casa, en qué preparaciones y con qué frecuencia. Posterior se realizo otra dinámica con la pelota, la cual ayudó a romper el hielo, mientras cada participante contaba su nombre, el tiempo de embarazo o la edad de su bebé y su receta favorita con Bienestarina. Seguidamente se dio paso a la actividad “Mi personaje de energía”, una experiencia artística muy especial, donde las madres crearon un personaje que representaba la energía y vitalidad que desean para sus bebés. Al final, cada una le habló a su bebé contándole quién era su personaje, generando un momento muy bonito y lleno de ternura.

Lugo se realizo una demostración y degustación de una receta “Arroz con leche con Bienestarina”, donde se explicó de forma sencilla cómo prepararla. Durante la degustación, las madres compartieron sus opiniones sobre el sabor y comentaron ideas para usarla en

otras comidas.

Para hacerlo más divertido, se jugó una trivia nutricional con preguntas tipo “Mito o realidad”, que ayudó a aclarar dudas comunes sobre el consumo de la Bienestarina.

Finalmente, en la temática “Construyendo juntos”, se habló sobre la importancia del lavado de manos y de mantener buenos hábitos de higiene al preparar los alimentos. A través de un breve cuento reflexivo, se invitó a las madres a reconocer que el amor también se demuestra en los pequeños cuidados diar

3. Agradecimientos

Hoy nos llevamos aprendizajes valiosos: reconocer la Bienestarina como un alimento versátil y nutritivo que apoya la salud en el embarazo y la primera infancia; comprender la importancia del lavado de manos como práctica fundamental para prevenir enfermedades; e integrar en la vida diaria acciones sencillas como preparar recetas fáciles, narrar y compartir momentos afectivos que fortalecen el vínculo con nuestros hijos e hijas.

Agradecemos la participación activa, el entusiasmo y la disposición de cada una de ustedes. Su compromiso y apertura hacen posible que estas experiencias se conviertan en herramientas prácticas para el bienestar de sus familias.

Unidad de Atención 1 (UA1)

La jornada se desarrolló en un ambiente cálido y participativo, donde las madres mostraron interés y disposición al aprendizaje. Desde el inicio, la actividad de presentación generó confianza y permitió compartir experiencias sobre el embarazo, la lactancia y las diferentes formas de preparar la Bienestarina, favoreciendo el intercambio de saberes.

La experiencia artística “Mi personaje de energía” despertó entusiasmo y creatividad. A través de dibujos y colores, las madres expresaron sus deseos y emociones hacia sus bebés, comprendiendo la importancia de comunicarse con ellos desde la gestación para fortalecer el vínculo afectivo.

Durante la preparación del arroz con leche con Bienestarina, las participantes demostraron curiosidad y agrado por la receta, destacando su practicidad y buen sabor. La degustación dio lugar a un diálogo sobre cómo incorporar este alimento en la rutina diaria.

Finalmente, el juego de trivia permitió resolver dudas de manera dinámica y reforzar el reconocimiento de la Bienestarina como un complemento nutritivo y versátil.

Unidad de Atención 2 (UA2)

En esta jornada se evidenció una participación activa y reflexiva. Las madres compartieron sus expectativas y experiencias con la Bienestarina, identificando y aclarando algunos mitos comunes sobre su uso. La presentación inicial propició un ambiente de confianza, donde cada participante se sintió escuchada y valorada.

La actividad artística fue especialmente significativa: permitió a las madres dedicar un momento simbólico a sus bebés, expresando sentimientos de amor y conexión. Varias manifestaron que este tipo de espacios les ayudan a fortalecer el vínculo afectivo y a valorar su rol como cuidadoras.

La demostración culinaria del arroz con leche con Bienestarina fue muy bien recibida. Las madres reconocieron que desconocían algunas formas de uso y agradecieron las nuevas ideas para incluirla en su alimentación.

El juego “Mitos y Realidades” fue un momento clave para derribar falsas creencias, como la idea de que la Bienestarina solo es para niños o que causa aumento de peso. Este espacio fortaleció la confianza en su valor nutricional durante el embarazo y la lactancia.

Unidad de Atención 3 (UA3)

La jornada en esta unidad se caracterizó por la alegría, el compromiso y la creatividad de las madres. Desde la dinámica de apertura, se generó un ambiente de confianza que favoreció la participación y el intercambio de experiencias relacionadas con la alimentación y el uso de la Bienestarina.

En la actividad “Mi personaje de energía”, las madres demostraron gran sensibilidad al representar con dibujos los sentimientos que desean transmitir a sus hijos, reconociendo que este tipo de ejercicios fortalecen tanto el vínculo con el bebé como su bienestar emocional.

La preparación del arroz con leche con Bienestarina se convirtió en un espacio práctico y enriquecedor, donde las participantes valoraron lo sencillo y nutritivo de la receta, manifestando su interés por replicarla en casa.

Las dinámicas de trivia nutricional y mitos y realidades fomentaron la participación y el aprendizaje colectivo de forma divertida. A través de ellas, se reafirmaron conocimientos sobre alimentación saludable, higiene y uso adecuado de la Bienestarina. La jornada finalizó con un ambiente de gratitud y satisfacción por lo aprendido y vivido

Desiciones

Al concluir la jornada, se evidenció un ambiente muy positivo y participativo por parte de las madres. A lo largo del encuentro, mostraron interés en aprender y compartir sus propias formas de usar la Bienestarina en las comidas de sus familias. Durante la conversación se aclararon dudas sobre su preparación, los momentos del día en que puede ofrecerse y las diferentes maneras de incluirla en recetas sencillas. Las madres expresaron que la actividad les resultó útil y práctica, ya que pudieron conocer nuevas ideas y reafirmar la importancia de este complemento en la alimentación de sus hijos. Además, el espacio permitió fortalecer la confianza entre ellas y crear un ambiente de apoyo y aprendizaje mutuo. Para cerrar, se agradeció su participación, la buena actitud y el compromiso demostrado durante toda la jornada

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Participar de todos lso encuentros grupaes durante la vigencia del 2025	Familias y equipo talento humano.	Vigencia 2025
Involucrarse activamente en cada encuentro, mostrando disposición, respeto por los tiempos y cumplimiento de la agenda establecida.	Participantes y/o padres de familia.	Permanente
Realizar lo aprendido en sus hogares	Participantes y/o padres de familia.	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**

LAURA VALENTINA CORTES CASTRO	PROFESIONAL EN SALUD Y NUTRICIÓN	CORMIDI	LAURA CORRES
AUX PEDAGOGICO	CAROLINA OLAYA VERA	CORMIDI	CAROLINA OLAYA
AGENTE EDUCATIVO	YULI VARGAS PERDOMO	CORMIDI	YULI VARGAS
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	-	-	-
Colaborador que elabora el acta:	LAURA VALENTINA CORTES CASTRO- PROFESIONAL EN NUTRICION Y DIETETICA.		

ANEXO FOTOGRAFICO



PUBLICA






Lactancia Materna
Acido folico
Calcio
Calcio
Hierro
Harina de soya


BIENVENIDOS
FESTIVAL BIENESTARINA
Lactancia Materna